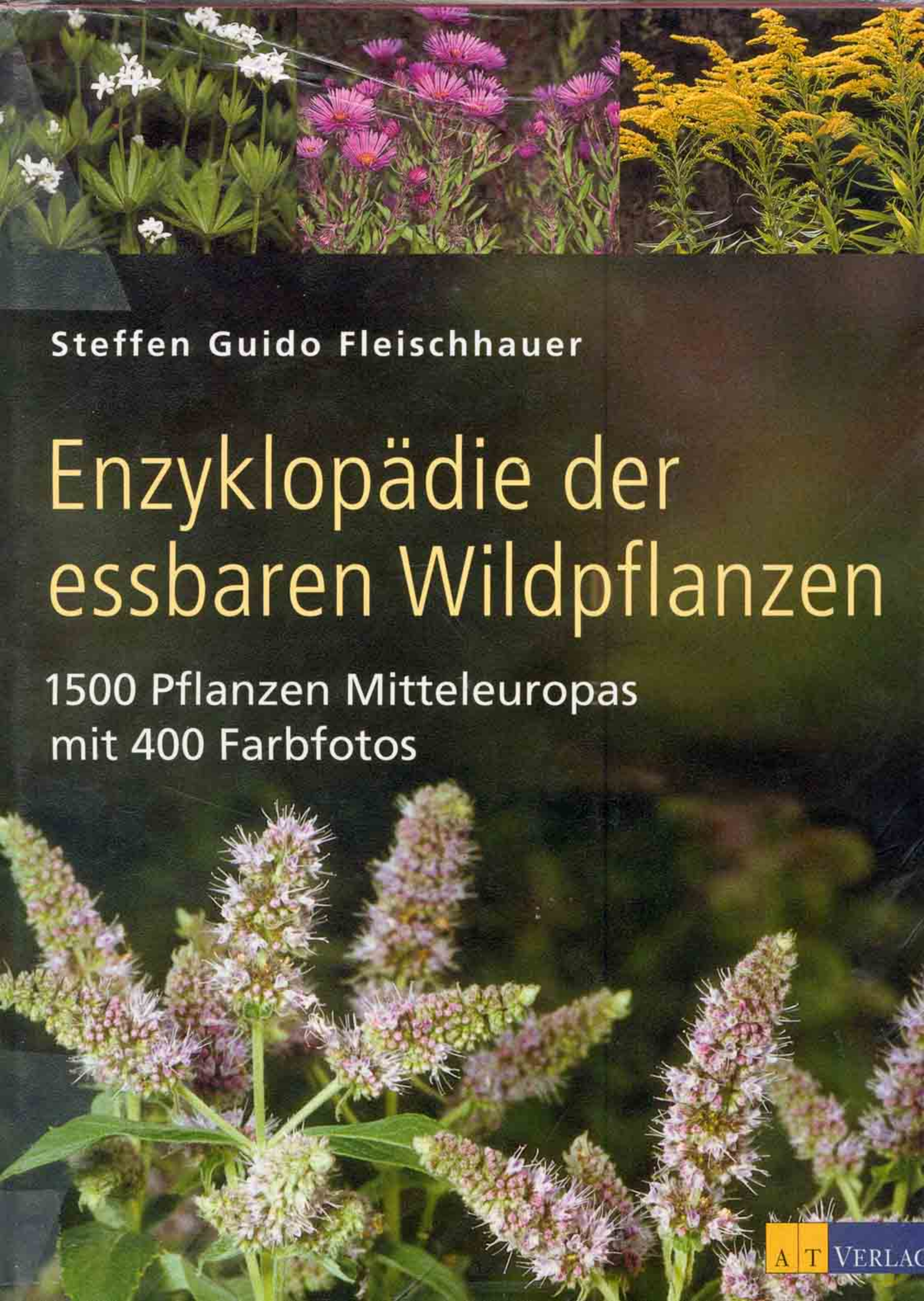

Steffen Guido Fleischhauer
Enzyklopädie der essbaren Wildpflanzen
1500 Pflanzen Mitteleuropas mit 400 Farbfotos
AT VERLAG

*

Guten Appetit!

~ 2008 ~

Die Bilder sind nur in der Originalausgabe enthalten; wem dieses Buch gefällt und wer das nötige Kleingeld dafür hat, der möge es sich doch bitte kaufen!

3., vollständig überarbeitete Auflage, 2005

AT Verlag, Aarau und München
Fotos: Thomas Muer, Bad Bentheim, th.muer@t-online.de
Botanische Illustrationen aus: Hess/Landolt/Hirzel, Flora der Schweiz, Birkhäuser Verlag

Lithos: AZ Grafische Betriebe AG, Aarau
Druck und Bindearbeiten: Appl, Wemding Printed in Germany

ISBN 3-85502-889-3 www.at-verlag.ch

Inhaltsverzeichnis

Geleitwort

»Nachhaltige Nutzung« ist ein Schlüsselbegriff des Übereinkommens über die biologische Vielfalt (Konvention von Rio 1992), das mittlerweile von über 180 Staaten weltweit unterzeichnet wurde. Die im vorliegenden Buch aufgezeigten Nutzungsmöglichkeiten von Wildpflanzen stellen - unter der Prämisse dieser Nachhaltigkeit und des schonenden Umgangs mit natürlichen Ressourcen - eine naturschutzpädagogisch wertvolle Anwendung und Veranschaulichung dieses Prinzips dar. Was man in der Natur kennen und lieben gelernt hat, für dessen Schutz ist man auch bereit einzutreten. Und da ja bekanntlich Liebe auch durch den Magen geht, kann dieses Buch durchaus zu einer neuen, genießerischen Erfahrung von Natur anregen und damit Anreiz zum Kennenlernen, Schätzen und Schützen der heimischen Wildpflanzen geben.

Gleichermaßen bedeutsam ist die Vermittlung und Bewahrung von Kenntnissen über die Art der Zubereitung und Verwendung von Wildpflanzen zur Bereicherung und Verfeinerung unseres Speisezettels. Dieses Wissen ist zum einen kulturhistorisch bedeutsam und interessant. Zum anderen spricht es die archaischen Instinkte des Nahrungssammelns aus der frühen Menschheitsgeschichte an und macht in der heutigen, von Fastfood und vorgefertigter Tiefkühlnahrung geprägten Zeit - auch im umweltpädagogischen Sinne - den Weg vom natürlichen »Rohstoff« zum selbst produzierten und genießerisch erfahrbaren »Produkt« unmittelbar nachvollziehbar.

In diesem Sinne wünschen wir diesem Buch eine breite, ausprobierfreudige und nachhaltig nutzende Leserschaft, den Lesern und Anwendern einen ungetrübten, geschmackvollen Naturgenuss.

Vorwort

In mehreren Jahren der Beschäftigung mit essbaren Wildpflanzen sammelten sich bei mir Berge von Notizen über ihre Verwendung. Diese zusammenzufassen, praktisch und übersichtlich darzustellen war Anliegen dieses Buches. Darüber hinaus ging es mir aber auch darum, die gesundheitliche, esskulturgeschichtliche und gärtnerische Bedeutung essbarer Wildpflanzen aufzuzeigen.

Ich bedanke mich für die gute Zusammenarbeit mit dem Verlag und mit Thomas Muer, der die Pflanzenbilder lieferte. Auch danke ich meiner Familie für ihr Verständnis dafür, dass bei der Arbeit am Buch zuweilen wenig Zeit für sie blieb. Besonderer Dank geht an Sonja F. Hörster für ihre Unterstützung meiner Arbeit und die dafür investierte Zeit. Dank auch den zahlreichen anderen, die mir in vielen Fragen weiterhelfen konnten und mich unterstützt haben.

Das vorliegende Buch ist ein Nachschlagewerk und ein Begleiter für alle Naturinteressierten. Es wird ebenso im Rahmen von umweltpädagogischen Tätigkeiten (Seminare, Führungen, Exkursionen) wie auch für Gärtner oder Gartengestalter, die sich mit dem Thema der essbaren Wildpflanzen beschäftigen, von Nutzen sein. Das Buch kann als Leitfaden und Nachschlagewerk bei der Gestaltung eines naturnahen Nutzgartens zu Rate gezogen werden. Einmal angelegt kann ein solcher Garten seiner natürlichen Entwicklung und Selbstorganisation überlassen werden und liefert ohne viel Pflege eine Fülle gesunder Nahrung. Nicht zuletzt ist das Buch auch eine unerschöpfliche Quelle für all jene, die Wildpflanzen in der freien Natur sammeln wollen.

Die Natur bietet eine unbegrenzte Fülle und Vielfalt nahrhafter essbarer Wildpflanzen. Sie sind ein kostbares Geschenk der Natur an uns. Ihnen gilt deshalb auch meine größte Wertschätzung und mein größter Dank.

Den Lesern und Leserinnen dieses Buches wünsche ich viel Spaß, Freude und Genuss beim Sammeln und Kosten der Wildpflanzen!

Anregungen und Hinweise sind sehr willkommen unter: www.essbare-wildpflanzen.de
Steffen Guido Fleischhauer Freising, im Oktober 2002

Einleitung

Essbare Wildpflanzen sind in reichhaltiger Fülle für jedermann verfügbar, egal ob er ein Stück eigenes Land besitzt oder nicht. Mit der zunehmenden Rationalisierung und Industrialisierung der Ernährung sind sie zwar weitgehend aus unserem Alltagsleben verschwunden, ihren Wert haben sie dadurch aber nicht verloren. Heute werden sie im Zuge der Rückbesinnung auf Naturnähe und Ursprünglichkeit von vielen Menschen als hochwertige Speisepflanzen wiederentdeckt. Diese Enzyklopädie umfasst sämtliche in der zugänglichen Literatur

genannten essbaren Wildpflanzen Mitteleuropas (siehe Quellenverzeichnis Seite 394). Es wurden alle in Mitteleuropa wild wachsenden Farn- und Blütenpflanzen aufgenommen, von denen eine Verwendung überliefert ist. Als »wild wachsend« gelten dabei alle heimischen, eingebürgerten und auch gelegentlich aus dem Anbau verwilderten Pflanzen, die sich an ihrem Auswilderungsort beständig zeigen. Unbeständig verwilderte Pflanzen wurden nicht aufgenommen.
Die Zusammenstellung der essbaren Wildpflanzen und ihrer Verwendung wurde äußerst gewissenhaft durchgeführt; ich konnte jedoch nicht sämtliche Angaben zur Verwendung der Pflanzen selbst überprüfen. Beachten Sie im Besonderen das Kapitel über die Giftigkeit von Wildpflanzen (Seite 15). Zu allen Pflanzenverwendungen, die nicht von mir selbst stammen, ist entsprechende Literatur genannt.
Quellen
Quellenangaben sind durch Kapitälchen gekennzeichnet; sie beziehen sich, falls nicht direkt einer Aussage zugeordnet, immer auf den gesamten vorausgehenden Absatz. Die Literaturquellen der Pflanzenverwendungen stehen zu jeder Pflanze immer im Abschnitt »Vergleiche Verwendungshinweise unter«. Quellen aus dem Internet sind im Quellenverzeichnis gesondert aufgeführt und im Text entsprechend gekennzeichnet.
Botanische Merkmale
In diesem Buch werden bewusst keine Angaben zu botanischen Merkmalen der Pflanzen gemacht. Es ist unabdingbar, sich bei der Pflanzenbestimmung auf darin erfahrene Personen und/oder entsprechende Bestimmungsbücher zu stützen. Gerade bei der Verwendung von Pflanzen für Nahrungszwecke ist eine korrekte Bestimmung zentral. Eine rudimentäre botanische Beschreibung reicht oft nicht aus, um sich in der Fülle der heimischen Flora zurechtzufinden. Dieses Buch beschränkt sich deshalb ausschließlich auf die Verwendung als Nahrung und sollte immer nur zusammen mit guter Bestimmungsliteratur benützt werden.
Als einziges botanisches Merkmal ist der Blütezeitraum erwähnt, da dieser ein entscheidendes Merkmal für die Verwendung ist.

Aufbau des Buches

Die Sammlung essbarer Wildpflanzen ist alphabetisch nach den lateinischen botanischen Namen geordnet. Eine Ordnung nach deutschen Namen wurde daher nicht gewählt, da es oftmals eine Vielzahl regional unterschiedlicher deutscher Namen zu einer Pflanze gibt. Es wird der Funktion eines Nachschlagewerkes gerechter, wenn man mit dem botanischen Namen auch schneller in anderen Büchern und anderen Landessprachen Pflanzeninformationen vergleichen kann. Zudem stehen durch die botanische Sortierung die direkt verwandten Arten beieinander. Alle wichtigen deutschen Pflanzennamen sind im Anhang aufgeführt und den botanischen Namen zugeordnet. Damit ist das Auffinden einer Pflanze über mehrere deutsche Namen möglich. Bei jeder Pflanze sind die in den Quellen genannten Verwendungsmöglichkeiten vermerkt, ergänzt durch selbst erprobte Verwendungsmöglichkeiten.
Ein besonderes Augenmerk gilt der Giftigkeit von Wildpflanzen; alle bekannten relevanten Informationen dazu sind in den betreffenden Pflanzenbeschreibungen angeführt.

Die Sternchen nach den lateinischen Namensbezeichnungen bedeuten:
* Vorsicht! Es besteht eine geringfügige Gefahr bei der Verwendung
** Vorsicht! Es bestehen Gesundheitsrisiken bei der Verwendung.
*** Vorsicht! Es bestehen dauerhaft gesundheitsschädigende und/oder lebensbedrohende Gefahren.

Es gilt höchste Achtsamkeit bei allfälliger Verwendung!
Lesen Sie in jedem Fall die Hinweise zur Verwendung der betreffenden Pflanzen gründlich durch.
Die beschriebenen Pflanzen wurden auch mit den wichtigsten Listen der geschützten und gefährdeten Pflanzen Mitteleuropas abgeglichen; auf geschützte oder gefährdete Arten wird speziell hingewiesen. Die Gruppierung der Artengruppen ebenso wie die Schreibung der botanischen Pflanzennamen folgt WISSKIRCHEN et al. (1998).

Rezepte

Bei den Rezepten handelt es sich zum einen um Zubereitungen, die ich in verschiedenen Ländern gesammelt habe, zum anderen um traditionelle Grundrezepte, die ich nach meinen eigenen Kenntnissen und Erfahrungen auf die Verwendung von Wildpflanzen angepasst habe.

Bedeutung essbarer Wildpflanzen

In der Geschichte der Menschheit waren essbare Wildpflanzen von jeher ein Teil der Nahrung. Ganze Generationen lebten in früheren Jahrtausenden von den »Unkräutern«. Sie waren Nahrung und Medizin zugleich. Die Wildpflanzen sind die Vorfahren sämtlicher heutiger Kulturpflanzen: Jede einzelne auf dem Globus angebaute Kulturpflanze war ursprünglich eine Wildpflanze. Diese sind in ihrer wilden Form meist genauso essbar wie in ihrer Kulturform, oft sind sie etwas kleiner als jene, dafür aber intensiver und reicher im Geschmack (vgl. Internetquelle 2). Heute werden essbare Wildpflanzen wieder verstärkt genutzt, und dies keineswegs nur von radikalen Verfechtern von Ökologie und Naturnähe. Vielmehr haben sie sich auch in der Gastronomie einen Platz erobert, da sie nicht nur Nahrung für Notzeiten, sondern zugleich eine Quelle köstlicher Genüsse bieten. In ihrer Artenvielfalt können die Wildpflanzen unsere tägliche Nahrung bereichern und Abwechslung in die oft eintönig gewordene Kulturgemüseküche bringen. Doch auch in Notzeiten und Überlebenssituationen waren und sind Menschen immer wieder dankbar für die oft unbeachteten oder missachteten Pflanzen. Sie sind überall erhältlich, relativ beständig in Bezug auf Klima- und Wuchsbedingungen, kraftvoll und immun gegen die meisten Krankheit n unserer Kulturarten. Wildpflanzen benötigen keinen Anbau und keine Pflege, sie müssen nur geerntet werden. Zu jeder Jahreszeit bietet sich eine Menge essbarer Arten an. Bereits dann, wenn auf dem Ackerland noch kein Grün zu sehen ist, kann man die ersten wilden Gemüse- und Salatpflanzen sammeln. Viele der oft sehr delikaten Wildpflanzen sind in der heimischen Flora weit verbreitet und häufig anzutreffen. Herkömmlicher Pflanzenbau versucht oft mit großem Energieeinsatz (z. B. Gewächshäusern) die Standortbedingungen den Pflanzen anzupassen. Bei der Nutzung von Wildpflanzen geht es umgekehrt darum, die in der jeweiligen Gegend wachsenden Pflanzen genauer zu betrachten und sich darauf zu beschränken, das Vorhandene in entsprechenden Rezepten bestmöglich zu nutzen. Es gibt bereits landwirtschaftliche Betriebe, die mit Erfolg diesen Ansatz verfolgen. Die Kunst besteht also darin, das vielfältige Geschmacksangebot der essbaren Wildpflanzen richtig einzusetzen und die geeignete Verarbeitung zu wählen. Dies ist einer wahren Esskultur förderlicher als das Anreichern von Nahrungsmitteln mit Zusätzen und Geschmacksverstärkern, wie es in der modernen Ernährungsindustrie zunehmend üblich ist, was letztlich zum Verlust wirklicher Sinnlichkeit der Nahrung führt (vgl. WINKEL 1995: 193ff).
Auf dem Weg von der Wild- zur Kulturpflanze brachte die Entwicklung bestimmter Merkmale in der Zucht oft die Zerstörung oder Minderung anderer Qualitäten mit sich. Viele Geschmacksnuancen wurden gemildert oder verblassten dadurch. Durch die Gewöhnung an die kultivierten Formen haben sich auch unsere Geschmackserfahrungen verändert; wir haben uns an einen milden, wenig ausgeprägten Geschmack gewöhnt. Die Natur stellt uns weiterhin die »wilden Geschmacksnoten« zur Verfügung. Wer offen ist für neue Geschmackserfahrungen, wird seinen Spaß daran finden.

Geschichte

Das Wissen über die essbaren Wildpflanzen wurde im Laufe vieler Generationen über Jahrtausende gesammelt. Frühste Erkenntnisse über die Verwendung essbarer Wildpflanzen stammen aus der Steinzeit (etwa 500 000 bis 10 000 v. Chr.). NIKLAS (1999: 10) schreibt, dass der Sammler der Steinzeit in gemäßigten Klimazonen maximal drei Stunden täglich brauchte, um seine Nahrungsversorgung zu sichern. In den spätbronzezeitlichen Siedlungen vor rund dreitausend Jahren fanden sich Reste von über dreihundert wilden Pflanzenarten; viele von ihnen sind die Vorgänger heute kultivierter Pflanzen (vgl. BAUER 1998:12). Vor allem Gehölze und Wälder und deren Säume boten essbare Wildpflanzen und wurden ausgiebig und stetig beerntet. Aber auch auf den alltäglichen Wegen, die man ging, wurde gesammelt, was sich bot: Blätter, Triebe, Wurzeln, Früchte und Blüten. Der Ausbau des gärtnerischen und landwirtschaftlichen Feldbaus verdrängte zunächst noch keineswegs die Verwertung von Wildpflanzen. Bei der Pflege der Kulturarten auf dem Feld erntete man nebenbei die gehaltvollen Speise-»Unkräuter« wie zum Beispiel Melde und Franzosenkraut. Das Jäten und Hacken im Feldbau schuf offene Flächen für wiederkehrende frische Wildkräuter: Ein Erntegut, das über die Stetigkeit des Nutzens nachhaltig blieb. Das ganze Jahr über wurde so neben dem Kulturgemüse eine wichtige und gesunde Zweiternte eingeholt. Vom Herbst bis zum Frühjahr waren dann die von den Kulturpflanzen abgeernteten Felder jedermann zum Sammeln von Wildkräutern zugänglich. Zu Beginn des 20. Jahrhunderts waren es vor allem die Großeltern, die mit ihren Enkelkindern Kräuter sammelten, während die Eltern ihrer Erwerbsarbeit nachgingen. In Kriegs- und Notzeiten war das Sammeln von Wildpflanzen weit verbreitet. Davon zeugt auch die Häufung von Literatur über essbare Wildpflanzen aus dieser Zeit. Nach dem Zweiten Weltkrieg und spätestens nach den sechziger Jahren verloren die Wildpflanzen zunehmend an Bedeutung als Nahrungsmittel. In der Zeit des Wirtschaftsaufschwungs, weltweit vernetzter Märkte und des Überflusses verschwand die einst ausgeprägte Kultur des Sammelns von heimischen Kräutern, Früchten und Nüssen aus dem Alltagsleben. Gesammelt wurde lediglich noch, was aus gärtnerischem Anbau nur begrenzt verfügbar war, wie Beeren (Hirn-, Brom-, Heidelbeeren) und Pilze. Das Sammeln wandelte sich dadurch von einer Notwendigkeit oder einer willkommenen Bereicherung des Speisezettels zum Freizeitvertreib des Beeren- und Pilzsammelns. Wildgemüse spielten kaum mehr eine Rolle.

Das über Jahrtausende mündlich weitergegebene Wissen über den Gebrauch der Vegetation ging zum Teil verloren. Das schriftlich überlieferte verfügbare Wissen habe ich versucht in diesem Buch zusammenzustellen. Erst heute beginnen renommierte Köche und Kochschulen sich wieder ernsthaft mit dem Gegenstand der essbaren Wildpflanzen zu beschäftigen. Noch vor kurzem als »Unkräuter« bezeichnete Wildpflanzen werden in erfinderischer Zubereitung zu Delikatessen und die Gerichte als Exklusivität in Gourmetrestaurants angeboten. Exklusiv sind sie deshalb geworden, weil die Kenntnisse der Pflanzenverwendung in der Bevölkerung nahezu verschwunden sind.
Mit dem Wissen über unsere »nahrhafte Landschaft« und die Nutzung der Wildpflanzen erobern wir uns ein Stück Alltagskultur zurück, wir erleben Naturnähe und Unmittelbarkeit, wir bewahren uns nicht zuletzt ein Stück Unabhängigkeit und die potenzielle Fähigkeit zur Subsistenz, wann und wie auch immer diese benötigt wird.

Vergleich der Inhaltsstoffe von Wild- und Kulturgemüse

Wassergehalt in % und Mineralstoffgehalt in mg pro 100 g essbaren Anteils (Mittelwerte)
FRANKE (1987: 8-11)

Kulturgemüse	Wasser	K	P	Mg	Ca	Fe
Chinakohl	95,4	202	-	11	40	0,6
Kopfsalat	95,0	224	33	11	37	1,1
Chicoree	94,4	192	26	13	26	0,7
Endiviensalat	94,3	346	54	10	54	1,4
Feldsalat	93,4	421	49	13	35	2,0
Mangold	92,2	376	39	-	103	2,2
Weißkohl	92,1	227	27,5	23	46	0,5
Rotkohl	91,8	266	30	18	35	0,5
Blumenkohl	91,6	328	54	17	20	0,6
Spinat	91,6	633	55	58	126	4,1
Grünkohl	86,3	490	87	31	212	1,9
Rosenkohl	85,0	411	83	22	31	1,1
Mittelwert	91,9	343	48,9	20,6	63,7	1,4

Wildgemüse	Wasser	K	P	Mg	Ca	Fe
Vogelmiere	91,5	680	54	39	80	8,4
Löwenzahn	89,9	590	68	23	50	1,2
Franzosenkraut	87,8	390	56	56	410	14,0
Gänseblümchen	87,5	600	88	33	190	2,7
Weißer Gänsefuß	86,9	920	80	93	310	3,0
Huflattich	84,8	670	51	58	320	3,8
Brennnessel	84,8	410	105	71	630	7,8
Schlangenknöterich	84,0	580	74	69	100	3,9
Wilde Malve	82,0	450	95	58	200	5,1
Guter Heinrich	81,7	730	95	66	110	3,5
Bärenklau	79,8	540	125	75	320	3,2
Schmalblättriges Weidenröschen	75,0	450	94	81	150	2,7
Mittelwert	84,6	584	82	60	238	4,1*
Bedarf pro Tag für Erwachsene in mg		3000 4000	800	300-350	800	12-18

Vitamin-C-Gehalt in mg pro 100 g essbaren Anteils (Mittelwert)
FRANKE (1987: 8-11)

Kulturgemüse		Wildgemüse	
Endiviensalat	10	Gänseblümchen	87
Chicoree	10	Huflattich	104
Kopfsalat	13	Vogelmiere	115
Bohnen, grün	20	Löwenzahn	115
Spargel	21	Sauerampfer	117
Erbsen, grün	25	Franzosenkraut	125
Lauch/Porree	30	Scharbockskraut	131
Feldsalat	35	Gartenmelde	157
Chinakohl	36	Wilde Malve	178
Mangold	39	Wiesenkerbel	179
Wirsing	45	Guter Heinrich	184
Weißkohl	46	Giersch, Geißfuß	201
Rotkohl	50	Weißer Gänsefuß	236
Spinat, frisch	52	Bärenklau	291
Gartenkresse	59	Winterkresse	314
Blumenkohl	70	Große Brennnessel	333
Grünkohl	105	Schmalblättriges Weidenröschen	351
Broccoli	114	Großer Wiesenknopf	360
Rosenkohl	114	Gänsefingerkraut	402
Mittelwert	47,4	Mittelwert	209

Provitamin-A-(Carotin-)Gehalt in µg Retinoläquivalenten pro 100 g essbaren
FRANKE (1987: 8-11)

Kulturgemüse		Wildgemüse	
Rotkohl	5	Gänseblümchen	160
Blumenkohl	5,5	Sauerampfer	215
Wirsing	6,5	Huflattich	250
Weißkohl	7	Bärenklau	360
Chinakohl	13	Vogelmiere	383
Lauch/Porree	58	Scharbockskraut	390
Rosenkohl	67	Schmalblättriges Weidenröschen	490
Kopfsalat	130	Weiße Taubnessel	539
Endiviensalat	190	Franzosenkraut	595
Chicoree	215	Wegmalve	606
Broccoli	370	Giersch	684
Gartenkresse	360	Wiesenkerbel	720
Mangold	590	Brennnessel	740
Feldsalat	650	Großer Wiesenknopf	830
Grünkohl	680	Wilde Malve	940
Spinat	700	Guter Heinrich	948
Karotten	2000	Roter Wiesenklee	1156
Mittelwert	253*	Mittelwert	588

* ohne Karotten

Reineiweißgehalt in g pro 100 g essbaren Anteils
FRANKE (1987: 8-11)

Kulturgemüse		Wildgemüse	
Spätweißkohl	0,2	Vogelmiere	1,5
Chicoree	0,4	Gänseblümchen	2,6
Spätrotkohl	0,4	Sauerampfer	2,8
Endiviensalat	0,5	Löwenzahn	3,3
Kopfsalat	0,6	Winterkresse	4,0
Spätwirsing	0,6	Bittere Kresse	4,1
Frühlauch/-porree	1,0	Weiße Taubnessel	4,1
Chinakohl	1,3	Weißer Gänsefuß	4,3
Feldsalat	1,8	Guter Heinrich	5,3
Herbstspinat	2,1	Wilde Malve	5,6
Spinat	2,5	Grosse Brennnessel	5,9
Rosenkohl	2,8	Moschusmalve	6,3
Grünkohl	3,0	Giersch	6,7
		Wegmalve	7,2
Mittelwert	1,3	Mittelwert	4,55

Abgesehen von Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen bergen Wildpflanzen außerdem noch verschiedene Bitterstoffe, die den Stoffwechsel anregen, die Magensaftsekretion stimulieren und dadurch appetitanregend und verdauungsfördernd wirken. Die Gallebildung in der Leber und der Galleabfluss werden durch die aromatischen Bitterstoffe unterstützt (vgl. REUSS 1995: 7). *»Eine Gegenüberstellung der ermittelten Ballaststoffgehalte von wild wachsenden und kultivierten Blattgemüsearten zeigt, bezogen auf die Trockensubstanz, für die Wildgemüse eine Variationsbreite von 7,75-21,87 g/100 g, während die Kulturgemüse in einem Bereich von 10,0-15,7 g/100 g liegen«* PENDZIWIAT (1989: 183).
Den Tabellen zu den Inhaltsstoffen und dem obigen Zitat kann man entnehmen, dass im Gegensatz zu den geläufigen Kulturpflanzen in der Verwendung vergleichbare und ähnlich schnell verfügbare Wildpflanzen einen wesentlich höheren Gehalt an lebenswichtigen Inhaltsstoffen besitzen. Sie haben also neben ihrem kulinarischen auch noch einen hohen gesundheitlichen Wert. Beim Sammeln essbarer Wildpflanzen bedient man sich in der Regel einer großen Vielfalt von Pflanzenarten; da jede Pflanzenart dem Erdboden wiederum andere Nährstoffe entnimmt, wird durch den Einbezug einer größeren Vielfalt von Wildpflanzenarten in die Ernährung der Körper mit allen benötigten gesundheitlich wertvollen Stoffen versorgt.
Besonders im Frühjahr bedarf unser Organismus der Kräftigung durch Vitamine, Spurenelemente und Mineralien. Wildpflanzen können dann besonders gut in den alltäglichen Speiseplan aufgenommen werden, da sie in dieser Zeit üppig wachsen und noch zart sind. In der Küche lassen sich essbare Wildpflanzen sowohl mit Althergebrachtem wie mit modernen Rezepten verbinden. Neben dem gesundheitlichen Wert können sie erstaunliche Würznoten und Aromen beisteuern. Mit Geschmack und sicherem Gespür im Würzen und Abschmecken von Speisen und Getränken entstehen vielfältige, schmackhafte Gerichte.

Gesetzliche Grundlagen

Die Naturschutzgesetze der Länder Mitteleuropas unterscheiden sich nur wenig, dennoch sollte man die entsprechenden Gesetzestexte seines Landes kennen, wenn man Pflanzen sammeln möchte. Geschützte und gefährdete essbare Wildpflanzen dürfen nicht gesammelt .erden. Bei solchen in der Natur selten vorkommenden Pflanzen findet sich in diesem Buch ein entsprechender Vermerk. In ihrem Bestand gefährdete essbare Wildpflanzen, die deshalb von der Wildsammlung ausgenommen sind, jedoch noch nicht unter Naturschutz stehen, können im Anbau verwendet werden, solange dadurch der Naturhaushalt der wild wachsenden Pflanzen nicht beeinträchtigt wird. Bei höherem Gefährdungsgrad stehen die Pflanzen in der Regel unter gesetzlichem Naturschutz, wobei die Unterschutzstellung auch oft nur regional sein kann. Deshalb findet sich in diesem Buch bei den Beschreibungen der Pflanzen auch keine generelle Bezeichnung als »gefährdet« oder »geschützt«. National und regional können zu einzelnen Pflanzenarten auch gesonderte Bestimmungen und Ausnahmen zur Anwendung kommen. Informieren Sie sich daher vor dem Erwerb einer seltenen Art bei den zuständigen Naturschutzbehörden.
Der Anbau von Arten, die unter Naturschutz stehen, ist eingeschränkt. Meistens ist es verboten, gesetzlich geschützte Pflanzen in Besitz oder Gewahrsam zu nehmen, sie zu verarbeiten, zu verkaufen oder für kommerzielle Zwecke zu erwerben (Besitz- und Vermarktungsverbot). Sie dürfen eventuell dann verwendet werden, wenn sie rechtmäßig gezüchtet wurden, das heißt, der Anbau muss mit den regionalen Naturschutzbehörden abgestimmt worden sein (vgl. Bundesnaturschutzgesetz, BRD). Jeder Mensch hat das

Recht auf den Genuss der Naturschönheiten und auf Erholung in der freien Natur, ist dabei aber verpflichtet, mit Natur und Landschaft pfleglich umzugehen. Die freie Natur, insbesondere Wald, Bergweiden, Fels, Öd- und Brachlägen, Auen, Uferstreifen und landwirtschaftlich genutzte Flächen, dürfen im Allgemeinen von jedermann (unentgeltlich) betreten .erden, es sei denn, es handelt sich um Gebiete unter Naturschutz und Flächen, .o eine Beschädigung der Nutzpflanzen zu erwarten ist. Nicht geschützte wild wachsende Pflanzen dürfen normalerweise genutzt werden, soweit diese Nutzung den Naturhaushalt nicht stört. Das heißt, die Naturgüter sind so zu nutzen, dass sie nachhaltig zur Verfügung stehen. Normalerweise hat jedermann das Recht, wild wachsende Pflanzen im ortsüblichen Umfang, das heißt in Mengen, die nicht über einen Handstrauß hinausgehen, zu entnehmen. (Vg.. Arten- bz.. Naturschutzgesetz des jeweiligen Landes.)

Giftigkeit der Wildpflanzen

»Ob ein Stoff zu einer Vergiftung führt, hängt nicht nur vom Stoff selbst ab, sondern auch von der Menge, die in den Organismus eindringt. Letztendlich kann jeder Stoff zu einer Vergiftung führen. Es gibt aber Stoffe, die bereits in sehr kleinen Mengen eine Vergiftung bewirken, und Stoffe, die erst in großen Mengen eine Erkrankung verursachen. Was liegt da näher als eben die Menge, die für eine Vergiftung notwendig ist, heranzuziehen, um zu entscheiden, ob ein Stoff als giftig oder nicht giftig zu bezeichnen ist« (Internetquelle 5).
Legen wir wissenschaftliche Definitionen zugrunde, dann wäre eine Pflanze als giftig zu bezeichnen, wenn weniger als 15 Gramm Pflanzenmaterial bei einem Erwachsenen von 75 kg Körpergewicht mit einer Wahrscheinlichkeit von 50 Prozent zum Tode führen. Diese Definition trifft jedoch nur auf die potentesten Giftpflanzen zu. (Vgl. Internetquelle 5.)

Pflanzen der heimischen Vegetation mit gefährlich giftigen Bestandteilen (stark giftig bis sehr stark giftig) vgl. ROTH et al. (1994: 26)

Name	**Name (deutsch)**	**Giftige Pflanzenteile**
Aconitum ssp.	Eisenhut	alle Pflanzenteile
Adonis vernalis	Frühlings-Adonisröschen	alle Pflanzenteile (ROTH et a.. 1994: 96)
Aethusa cynapium	Gemeine Hundspetersilie	alle Pflanzenteile (ROTH et a.. 1994: 101)
Andromeda polifolia	Kahle Rosmarinheide	Blätter, Blüten
Atropa belladonna	Schwarze Tollkirsche	alle Pflanzenteile
Arum maculatum	Gefleckter Aronstab	Beeren, Blüten, Wurzeln
Bryonia alba	Weiße Zaunrübe	alle Pflanzenteile
Calla palustris	Schlangenkraut	alle Pflanzenteile
Cicuta virosa	Wasserschierling	alle Pflanzenteile
Colchicum autumnale	Herbstzeitlose	alle Pflanzenteile
Conium maculatum	Gefleckter Schierling	alle Pflanzenteile
Daphne laureola	Lorbeer-Seidelbast	alle Pflanzenteile
Daphne cneorum	Rosmarin-Seidelbast	alle Pflanzenteile
Daphne mezereum	Gemeiner Seidelbast	alle Pflanzenteile
Daphne striata	Gestreifter Seidelbast	alle Pflanzenteile
Datura stramonium	Gewöhnlicher Stechapfel	alle Pflanzenteile
Digitalis grandiflora	Fingerhut	alle Pflanzenteile
Digitalis lutea	Fingerhut	alle Pflanzenteile
Digitalis purpurea	Fingerhut	alle Pflanzenteile
Euonymus europaeus	Gewöhnliches Pfaffenhütchen	alle Pflanzenteile
Gratiola officinalis	Gottesgnadenkraut	alle Pflanzenteile
Helleborus viridis	Grüne Nieswurz	alle Pflanzenteile
Helleborus niger	Christrose	alle Pflanzenteile
Hyoscyamus niger	Schwarzes Bilsenkraut	alle Pflanzenteile
Laburnum anagyroides	Gemeiner Goldregen	alle Pflanzenteile
Juniperus sabina	Sadebaum	alle Pflanzenteile
Lycium barbarum	Gemeiner Bocksdorn	alle Pflanzenteile
Rhododendron ssp.	Alpenrose	Blüten, Blätter
Solanum nigrum	Schwarzer Nachtschatten	alle Pflanzenteile
Solanum dulcamara	Bittersüßer Nachtschatten	alle Pflanzenteile
Taxus baccata	Gewöhnliche Eibe	alle Pflanzenteile, außer roter Samen mantel

Diese Pflanzen sollten jedem Wildpflanzensammler unbedingt bekannt sein! Einige davon sind in diesem Buch dennoch mit genauer Angabe zur eingeschränkten Verwendbarkeit aufgeführt.

Die eine oder andere Pflanze, die in diesem Buch beschrieben ist, werden Sie in anderen Büchern mit dem Vermerk »giftig« vorfinden. Es kommt auch vor, dass Pflanzen in diesen Buch als essbar und gleichzeitig als »unbekömmlich« oder »giftig« bezeichnet werden (darunter auch gefährliche Giftpflanzen). In diesem Zusammenhang bedarf es einer Differenzierung der Bezeichnung »Giftpflanze«:
- Die Bezeichnung als »Giftpflanze« kann bedeuten, dass nur einzelne Teile einer Pflanze »giftig« sind, andere jedoch verwertbar. Es kann aber auch die komplette Pflanze als »giftig« bewertet werden.
- Die Bezeichnung als »Giftpflanze« kann weiter bedeuten, dass eine Einnahme oder ein Kontakt da mit zu sehr unterschiedlichen Reaktionen führen kann.
a) Pflanzenteile wirken gefährlich giftig. Das heißt, wenige Gramm können zum Tod führen.
b) Pflanzenteile wirken unbekömmlich. Der Verzehr üblicher Mengen kann unter Umständen zu Erbrechen oder Übelkeit führen. Eine direkte Lebensgefahr besteht nicht.
c) Pflanzenteile wirken erst bei dauerhafter, regelmäßiger Einnahme gesundheitsschädigend. Eine direkte Lebensgefahr besteht nicht.
d) Pflanzenteile reizen bei Berührung die Haut. (Nur deswegen wird auch die Brennnessel zuweilen als Giftpflanze aufgeführt.)
- Der Begriff »Giftpflanze« wird auch verwendet für Pflanzen, deren Teile nach einer beschriebenen Verarbeitung oder in der beschriebenen Verwendungsform bzw. -menge durchaus ungefährlich sind. Eine Einteilung in Begriffe wie »stark giftig«, »giftig«, »gering giftig« und »ungiftig«, wie sie in den von mir bearbeiteten Literaturquellen (vgl. Internetquellen 4, 5, 7, 8; BÖDEKER et al. 2001) bei Giftpflanzen pauschal verwendet wird, reicht hier nicht aus. Die notwendige Interpretation der Begriffe habe ich in diesem Buch jeweils anhand von ROCH et al. (1994)' und COUPLAN (1990) durchgeführt. An dieser Stelle sei nochmals betont, dass nicht der Stoff allein, sondern vor allem die Menge entscheidend ist für die Giftigkeit. Jede Pflanze hat eine Wirkung auf den menschlichen Organismus, und diese kann auch bei jedem Menschen unterschiedlich ausgeprägt sein. Dieselbe Pflanze kann heilsam und giftig wirken, je nach Dosierung und Zubereitung. Auch Kochsalz kann zu schweren Vergiftungen führen, und gängige Gewürzpflanzen, wie Rosmarin, die in kleinen Mengen unbedenklich oder sogar gesundheitsfördernd wirken, können in größeren Mengen unbekömmlich sein. Bei zu reichlichem Verzehr von Gemüsekohl kann es zu Schilddrüsenerkrankungen kommen, Zwiebeln können eine Anämie hervorrufen oder Muskatnuss tagelange Bewusstseinsstörungen mit schweren Halluzinationen erzeugen. (Vgl. MABEY 1981: 12ff.) Die individuell unterschiedlichen Reaktionen hängen vermutlich mit den oft stark schwankenden Wirkstoffkonzentrationen in den einzelnen Pflanzen wie auch mit der individuell unterschiedlichen Verträglichkeit der einzelnen Menschen zusammen (vgl. ROCH et al. 1994: Vorwort). Die Grenze zwischen essbar und giftig ist oft fließend und muss von jedem Einzelnen selbst eingeschätzt werden. Das Aufarbeiten zahlreicher Literaturquellen hat gezeigt, dass jeder Autor seine eigene Einschätzung zu diesem Thema hat. Die sieben verglichenen Quellen über giftige Pflanzen (siehe oben) gaben stark abweichende Angaben. Nur über die gefährlichen Giftpflanzen waren sich alle einig. Überschneidungen von essbar und giftig ergeben sich auch, wenn eine Pflanze oder ein Pflanzenteil erst durch die Verarbeitung bekömmlich wird. Bei grünen Bohnen oder Kartoffeln ist das nicht anders, und dennoch essen wir diese Gemüse ohne Bedenken.
Wer die Gefahren und den richtigen Umgang mit essbaren Wildpflanzen kennt, muss - wie bei unseren Kulturpflanzen auch - keine Angst vor Vergiftungen haben. Bei allen Pflanzen, die in den Quellen sowohl als »giftig« wie auch gleichzeitig als »essbar« bezeichnet werden, finden sich spezielle Angaben zu Mengen, zur Verarbeitung oder zu den verwendbaren Pflanzenteilen.
In jedem Fall ist es empfehlenswert, erstmals in der Küche verwendete Pflanzen und insbesondere die widersprüchlich eingestuften Pflanzen zu Beginn (wenn überhaupt) nur sehr sparsam zu dosieren, um die individuelle Verträglichkeit vorsichtig und in kleinsten Mengen zu testen. Oft empfiehlt sich auch, Wildpflanzen unter andere Gerichte zu mischen; so vermindert sich die Gefahr einer Überdosierung.
Dabei bewährt sich auch die Tatsache, dass man beim Sammeln von Wildpflanzen automatisch eine Mischung von vielen verschiedenen Wildpflanzen erhält. Was ist zu tun, wenn eine Vergiftung durch Pflanzen vermutet wird? Vergiftungsanzeichen können Brennen auf den Schleimhäuten im Mund und Hals, stark erhöhter Speichelfluss, Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, Schwindel oder Bauchkrämpfe sein. Bei Vergiftungserscheinungen keinesfalls fetthaltige Flüssigkeiten wie Milch oder alkoholische Getränke einnehmen. Fett kann die Giftstoffe aus der Pflanze verstärkt lösen, so dass der Körper noch mehr Giftstoff aufnimmt. Auch das häufig praktizierte Trinken einer Kochsalzlösung, um Erbrechen auszulösen, ist falsch; wenn die Kochsalzlösung nicht vollständig wieder erbrochen wird, kann dies insbesondere bei Kleinkindern zu einer schweren Kochsalzvergiftung führen. (Vgl. Internetquelle 6.)

Maßnahmen bei Pflanzenvergiftungen (Internetquelle 6)

- Erkrankte Personen beruhigen, jede Aufregung vermeiden.
- Sicherstellung von Pflanzenmaterial, das zur Identifizierung beitragen kann. Versuchen Sie herauszufinden, welche Menge und welche Teile (Beeren, Samen, Blätter usw.) eingenommen wurden.
- Keine fetthaltigen Getränke.
- Keine alkoholhaltigen Getränke.
- Keine Kochsalzlösung.

- Die Zufuhr großer Flüssigkeitsmengen (Wasser) ist angebracht
- Im häuslichen Bereich ist allenfalls die Gabe von Medizinalkohle zu empfehlen. Sie ist im schlimmsten Fall nutzlos, hat aber keine schädlichen Nebenwirkungen.
- Erbrechen sollte nur in besonders schweren Fällen durch Brechmittel unterstützt werden.
- Es ist ein Arzt aufzusuchen, der in der Lage ist, Bagatellvergiftungen von schweren Vergiftungen zu unterscheiden.
- Bei der Notwendigkeit einer Darmentleerung nur salinische Abführmittel (Glaubersalz) verwenden, keinesfalls Abführtees oder gar Rizinusöl.
- Die Behandlung der Symptome sollte dem Arzt vorbehalten bleiben.

Essbare Wildpflanzen und Fuchsbandwurm

Der Fuchsbandwurm verbreitet sich über seine Eier, die mit dem Fuchskot ausgeschieden werden. Vom Menschen aufgenommene Fuchsbandwurmeier können über die Blutbahn in die Leber und andere Organe gelangen. Früher war diese Infektion tödlich. Heute kann sie dank einer aufwendigen Chemotherapie überlebt werden.
Man kann die Fuchsbandwurmeier mit bloßem Auge nicht erkennen und daher auch nicht abwaschen. Einfrieren bis -20 °C reicht nicht, um sie zu töten, erst ab etwa -80 °C sterben sie ab. Erhitzen über 70 °C tötet sie zuverlässig. Allerdings gehen dann auch viele wertvolle Pflanzeninhaltsstoffe verloren. Laut Angaben des Bayrischen Rundfunks sind in ganz Deutschland zwischen 1993 und 2003 nur 20-25 Menschen am Fuchsbandwurm neu erkrankt, und zu nur etwa 10 Prozent führt eine Exponierung des Menschen mit dem Fuchsbandwurm zur Erkrankung'. Dr. Hans Notdurft, Abteilung für Infektions- und Tropenmedizin der Universität München, hielt feste, dass die Infektionsgefahr durch Fuchsbandwurm beim Essen von Beeren und Pilzen im Wald stets postuliert werde. Das sei zwar theoretisch möglich, aber nie richtig nachgewiesen worden. Bekannt sei aber, so Notdurft, dass in der Landwirtschaft Beschäftigte ein wesentlich (bis zu 20-mal) höheres Risiko tragen, sich mit dem Fuchsbandwurm zu infizieren, als nicht in der Landwirtschaft Beschäftigte. Die Ursache sieht Notdurft darin begründet, dass die Infektionsgefahr während der Landarbeit durch das Einatmen von Staubpartikeln, die mit Fuchskot verschmutzt sind, größer ist als durch das Essen von Wildbeeren.
Nicht nur Wildbeeren und Wildpflanzen, sondern auch Acker-Kulturfrüchte sind von der Verunreinigung durch Fuchskot und -staub betroffen. *»Waldfrüchte und Pilze [sind] als Infektionsquelle eher fraglich. In Risikogebieten sind Gartengemüse [z. B. Salate], bodennah wachsende Früchte, auch Plantagenerdbeeren und Früchte von Streuobstwiesen mindestens gleich risikobehaftet.«*

Das Sammeln essbarer Wildpflanzen

Folgende Pflanzengesellschaften sind für ein vielfältiges Angebot essbarer Wildpflanzen von Bedeutung: - Bachröhrichte, Großseggensümpfe und Brackwasser
- Ruderalgesellschaften und Acker-/Garten-Unkrautgesellschaften, kurzlebige Ruderalgesellschaften, Schleier- und Halbschatten-Krautgesellschaften, Schleiergesellschaften und Ufersäume, Halbschat ten-Staudensäume an Gehölzen, Flut- und Feuchtpionierrasen - Steinschutt- und Geröllfluren, alpine Kalkrasen
- Trocken- und Halbtrockenrasen sowie alle Grünlandgesellschaften
- Sonnige Staudensäume an Gehölzen, Hochstaudenfluren und -gebüsche
- Reichere Laubwälder und Gebüsche, Waldmantelgebüsche und Hecken, Trockenheit ertragende Eichenmischwälder sowie Erlen- und Edellaub-Auenwälder

Generell sind auch Wegränder, Brach- und Schuttflächen günstig, um essbare Wildpflanzen zu sammeln. Ebenso Standorte an kleinen, wenig befahrenen Strassen, wo mit einer geringen Schadstoffbelastung zu rechnen ist; die Belastung kann hier unter Umständen weit geringer sein als auf Ackerland entlang von Autobahnen und anderen stark befahrenen Strassen. Die wichtigste Regel beim Sammeln von Wildpflanzen ist das sichere (Er)Kennen der Pflanzen, die man ernten möchte. Meist genügen einfache Bestimmungsbücher sowie Literatur über Giftpflanzen und essbare Pflanzen allein nicht, um Pflanzen sicher bestimmen zu können. Es ist unabdingbar, sich zunächst von erfahrenen Personen die Pflanzen zeigen zu lassen und mit ihnen das genaue Bestimmen, Ernten und Verarbeiten zu üben. Erfahrene Sammler kennen auch die richtigen und ergiebigen Standorte sowie die günstigsten Sammelzeiten, um geeignete Pflanzen zu finden.

Empfohlene Utensilien zum Sammeln von Pflanzen:
- Scheren und Messer zum Ernten.
- Bestimmungsbücher, Literatur über essbare und giftige Pflanzen. Eventuell auch eine Lupe zur genauen Bestimmung.

- Körbe und Papiertüten zum Transportieren der Pflanzen. (Ein stabiler Korb schützt die Pflanzen beim Transport vor Quetschungen; Papiertüten schützen die Pflanzen vor Austrocknung. Offen verlieren sie schnell wertvolle Inhaltsstoffe. In Plastiktüten schwitzen sie und beginnen sich zu zersetzen.)
- Handschuhe für stachelige oder die Haut reizende Pflanzen.

Grundregeln zum Sammeln von Wildpflanzen

- Nur so viel sammeln, wie man unmittelbar verbrauchen kann oder voraussichtlich als Vorrat benötigt.
- Nie geschützte Pflanzen sammeln. Nie ganze Bestände abernten. Bei vereinzelt auftretenden Pflanzen dürfen nur wenige Teile geerntet werden. Besonders beim Ausgraben von Wurzeln ist größte Achtsamkeit nötig. Am Fundort sollten immer noch genügend Pflanzen stehen bleiben, um ihren Fortbestand zu sichern. Es soll nur jener Pflanzenteil gepflückt werden, der zur Verarbeitung notwendig ist.
- Es ist verboten, in Naturschutzgebieten zu sammeln.
- Die Rinde von Gehölzen nur im Notfall oder nur von frisch gefällten Gehölzen ernten, denn eine massive Verletzung der Rinde von Gehölzen kann zum Absterben der ganzen Pflanze führen.

Beim Sammeln lohnt es sich, nur die direkt verwendbaren Teile zu pflücken. Stengel, Stacheln und Härchen möglichst schon beim Sammeln entfernen und die Pflanzenteile von störenden Stoffen, zum Beispiel altem Laub und trockenen Gräsern, befreien. Dadurch spart man sich viel Arbeit bei der Zubereitung in der Küche. Es ist sinnvoll, die Pflanzen nach geplanter Verwendung in verschiedenen Papiertüten zu trennen; so können sie direkt weiterverarbeitet werden. Bei den Pflanzenbeschreibungen in diesem Buch sind zu jeder essbaren Wildpflanze der Blütezeitraum und die Sammelzeit für jedes Pflanzenteil angegeben. Die günstigste Tageszeit zum Sammeln ist der späte Vormittag, wenn der Frühreif verschwunden ist und die Sonnenstrahlen die Blätter noch nicht ausgetrocknet haben.
Vom Beginn der Vegetationsperiode im Frühjahr bis zum Beginn der Blüte erntet man Blutungssäfte des Stammes, innere Rindenschichten, Keimlinge, Blätter und junge Sprosse/Triebe. Vor Beginn der Blütezeit sind die Pflanzenteile noch zart. Danach werden sie oft hart und bitter. Blütenknospen werden am besten kurz vor der Blütezeit gesammelt.
Die ideale Zeit zur Ernte von Blüten und Blütenständen ist unmittelbar nach dem Erblühen. Dann besitzen sie die meisten Wirkstoffe, weil Nektar und Pollen noch nicht von Insekten abgeerntet oder vom Regen ausgewaschen worden sind (vgl. NEUHOLD 1999: 23). Junge, unreife Samen und Früchte sammelt man am besten kurz nach, reife Samen und Früchte einige Wochen nach dem Ende der Blütezeit. Manche Pflanzenteile dürfen nur zu einem ganz bestimmten Zeitpunkt gesammelt werden, zum Beispiel vor oder während der Blütezeit, weil sie sonst giftig sein können. Entsprechende Angaben sind bei den betreffenden Pflanzen in diesem Buch explizit genannt. Für essbare Salat- und Gemüsepflanzen sind das Frühjahr und der Frühsommer die ergiebigsten Jahreszeiten. Junge Triebe und Blätter sind immer zarter im Geschmack als ältere. Der angegebene Sammelzeitraum lässt sich unter Umständen über das ganze Jahr ausdehnen. Flächen, auf denen die Pflanzen erneut austreiben, nachdem sie gemäht oder geschnitten wurden, bieten oft im Spätsommer noch zartes Grün. Eine frisch gepflügte Fläche kann noch im Herbst zartes Wildgemüse liefern. Auf schattigen Flächen entwickeln sich Pflanzen generell langsamer als an besonnten Stellen, deshalb verschieben sich dort der Blütezeitraum und die Ernte etwas. Der Spätherbst bringt eine Fülle an Wurzelgemüsen, Früchten und Samen hervor. Im Winterbieten sich, sofern der Boden nicht gefroren ist, fast ausschließlich Wurzeln zur Ernte an. Sonst finden sich nur wenige Blätter und Knospen an Stellen, die nicht schneebedeckt sind. Mehrjährige Pflanzen ziehen ihre Säfte zur Überwinterung in die Wurzeln zurück und lagern dort wertvolle Wuchsstoffe für die folgende Vegetationsperiode ein; daher ist der Winter der beste Zeitpunkt zur Ernte dieser Pflanzen. Wurzeln können somit das in dieser Zeit fehlende Blattgemüse ersetzen. Dabei gilt es zu beachten, dass bei so genannt zweijährigen Pflanzen die Wurzel im zweiten Jahr verholzt. Samen sind (mit wenigen vermerkten Ausnahmen) meistens nur ausgereift bekömmlich. Die Sammelzeit für Gewürzsamen ist entsprechend dem Blütezeitraum der meisten Pflanzen Sommer und Herbst. Die Vollreife ist erreicht, wenn die Pflanze mit der natürlichen Aussaat beginnt. Sind die Samen noch in Kapseln oder Schoten eingeschlossen, muss die Fruchtwand ganz trocken sein. Meist springt sie bei Berührung auf. Unreife Samen erntet man im Frühsommer bis Sommer, kurz nach der jeweiligen Blütezeit. Für eine erfolgreiche Ernte ist aufmerksames Beobachten der Reifestadien erforderlich. Die Sammelzeit für fleischige Beeren ist von August bis September. Da sie, einmal gepflückt, nicht nachreifen, sind sie vollreif zu ernten. Manche Früchte mit festeren Schalen, wie Schlehen und Ebereschenfrüchte, schmecken besser, wenn sie eine Frostnacht hinter sich haben. Die Sammelzeit für Nüsse ist der Herbst.

Abies
Alle mitteleuropäischen Tannen-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die innere Rinde im Frühjahr zu Kochgemüse oder zu Gemüseauflauf. Vergleiche Verwendungshinweise unter: LOCH (1993: 3)

Abies alba
Edel-Tanne, Weiß-Tanne

Hauptblütezeit: Mai bis Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die innere Rinde von der Baumspitze von März bis Mai zu Kochgemüse oder zu Gemüseauflauf (evtl. mit Käse überbacken). Der Blutungssaft des Stammes, von März bis Mai zu gewinnen, enthält den Vanillingrundstoff. Die zarten jungen Triebe von März bis Mai als hOnig-/sirupartiger Aufstrich (in Wasser angesetzt und mit Zucker eingekocht).
Aufgrund der Bestandsgefährdung Oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Rot-Buchen-Mischwälder
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LOCH (1993: 3), SCHNELLE (1999), MACHACSCHEK (1999: 135)

Acer
Alle mitteleuropäischen Ahornarten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Triebe und Keimlinge im Frühjahr frisch zu Salaten, zu Gemüsegerichten Oder getrocknet als Beigabe zu Kräuter-/ Gemüsesuppen. Den Blutungssaft im Frühjahr frisch, zu Wein, zu Essig oder zu Sirup (durch langes Köcheln einzudicken). Große Samen einige Wochen nach dem Ende der Blütezeit ohne die Flügel als Beigabe zu Kochgemüse. Die Blüten unmittelbar nach dem Erblühen zu Salaten. Die jungen Blätter roh Oder gekocht zu Gemüsegerichten. Die unreifen Früchte kurz nach der Blüte in Essig zu eingelegtem Gemüse. Die innere Rinde im Frühjahr getrocknet als Beigabe zu Mehl.
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LOCH (1993: 3), MACHATSCHEK (1999:118), COUPLAN (1983)

Acer campestre
Feld-Ahorn, Hecken-Ahorn

Hauptblütezeit: Anfang Mai bis Ende Mai
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Blätter von März bis April zu Sauerkraut. Die jungen Triebe von März bis April frisch zu Salaten, zu Gemüsegerichten Oder getrocknet als Beigabe zu Kräuter-/Gemüsesuppen. Den Blutungssaft von März bis April frisch, zu Wein, zu Essig oder zu Sirup (durch langes Köcheln einzudicken). Große Samen von Juni bis September Ohne die Flügel zu Kochgemüse. Zur Verwendung siehe auch den Hinweis bei der Gattung.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Laubwälder und Gebüsche
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LOCH (1993: 3)

Acer monspessulanum
Burgen-Ahorn, Felsen-Ahorn, Französischer Ahorn, Wein-Ahorn

Hauptblütezeit: Anfang April bis Ende April
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Blätter von März bis April zu Sauerkraut. Die jungen Triebe von März bis April frisch zu Salaten Oder zu Gemüsegerichten oder getrocknet als Beigabe zu Kräuter-/Gemüsesuppen. Den Blutungssaft von März bis April frisch, zu Wein, zu Essig oder zu Sirup (durch langes Köcheln einzudicken). Große Samen von Juni bis September ohne die Flügel zu Kochgemüse. Zur Verwendung siehe auch den Hinweis bei der Gattung.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Trockenheit ertragende Eichenmischwälder
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LOCH (1993: 3)

Acer negundo
Eschen-Ahorn

Hauptblütezeit: Anfang März bis Ende April
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Samen von Juni bis September Ohne die Flügel zu Kochgemüse; sie schmecken recht bitter. Die Keimlinge (in einem Glas oder Keimgefäß selbst gezogen) frisch Oder getrocknet zu Salaten und zu Gemüsegerichten. Die jungen Triebe von März bis April frisch zu Salaten Oder zu Gemüsegerichten oder getrocknet als Beigabe zu Kräuter-/Gemüsesuppen. Den Blutungssaft von März bis April frisch, zu Wein, zu Essig oder zu Sirup (durch langes Köcheln einzudicken). Dem ZuckerAhOrn gleichwertig. Zur Verwendung siehe auch den Hinweis bei der Gattung.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Erlen- und Edellaub-Auenwälder Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), LOCH (1993: 3)

Acer opalus
Italienischer Ahorn, Schneeballblättriger Ahorn

Hauptblütezeit: Anfang April bis Ende April
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Triebe von März bis April frisch zu Salaten oder zu Gemüsegerichten, getrocknet als Beigabe zu Kräuter-/Gemüsesuppen. Den Blutungssaft von März bis April frisch, zu Wein, zu Essig oder zu Sirup (durch langes Köcheln einzudicken). Große Samen von Juni bis September ohne die Flügel zu Kochgemüse. Zur Verwendung siehe auch den Hinweis bei der Gattung.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Trockenheit ertragende Eichenmischwälder
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LOCH (1993: 3)

Acer platanoides
Spitz-Ahorn

Hauptblütezeit: Anfang April bis Ende April
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Triebe von März bis April frisch zu Salaten, zu Gemüsegerichten oder getrocknet als Beigabe zu Kräuter-/Gemüsesuppen. Den Blutungssaft von März bis April frisch, zu Wein, zu Essig oder zu Sirup (durch langes Köcheln einzudicken; im Frühjahr 4% Zucker im Saft). Große Samen von Juni bis September ohne die Flügel zu Kochgemüse. Die süßen Blüten im April roh und zu Salaten. Zur Verwendung siehe auch den Hinweis bei der Gattung.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Laubwälder und Gebüsche
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LOCH (1993: 3)

Acer pseudoplatanus
Berg-Ahorn, Wald-Ahorn
Hauptblütezeit: Anfang Mai bis Ende Mai
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Triebe von März bis Mai frisch zu Salaten oder zu Gemüsegerichten oder getrocknet als Beigabe zu Kräuter-/Gemüsesuppen. Die Blätter von März bis Mai zu Sauerkraut oder pulverisiert zu Streckmehl und als Würze zu allerlei Speisen. Den Blutungssaft von März bis Mai frisch, zu Wein, zu Essig oder zu Sirup (durch langes Köcheln einzudicken; im Frühjahr 4% Zucker im Saft). Große Samen von Juni bis September ohne die Flügel zu Kochgemüse. Zur Verwendung siehe auch den Hinweis bei der Gattung. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Laubwälder und Gebüsche
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LOCH (1993: 3), MACHACSCHEK (1999:117,146)

Achillea atrata
Schwarze Schafgarbe, Schwarzrandige Schafgarbe

Hauptblütezeit: Juli bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Das Kraut von April bis Juli zur Teegetränkbereitung und zu Likör. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Steinschutt- und Geröllfluren Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1997:15)

Achillea millefolium (Artengruppe)
Artengruppe Gemeine Schafgarbe, Wiesen-Schafgarbe

Hauptblütezeit: Juni bis Oktober
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die getrockneten Blätter von April bis Juli zu Likör, zu Kräuterwein, zur Teegetränkbereitung oder zu Rauchtabak. Die jungen frischen Blätter von März bis April und die Blätter unterhalb des Blütenstandes von Juni bis Oktober in kleinen Mengen zu Gemüsegerichten, als Brotbelag, als Aroma zu Essig, zu Kräutersalz, zu Eierspeisen (Omelett, Rührei, Quiche), als Würze zu diversen Speisen, zu Salaten, zu Kräuterbutter, Kräuterpesto, Kräuterkartoffeln, Kräuterkäse (z. B. mit Frischkäse) und zu Spinat. Die Blüten von Juni bis Oktober zu aromatisiertem Zucker, zu Kräuterlimonaden/-getränken, zu Likör, zu Kräuterwein, zu Gelee, als Beigabe zur Teegetränkbereitung, als essbare Dekoration und als Würze zu diversen Speisen, vor allem zu Eingelegtem. Die Blütenknospen von Mai bis Juni als Würze zu allerlei Speisen und als würziges Gemüse.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Grünlandgesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), LOCH (1993: 3), PAHLOW (1997: 41; 1986: 46), GRAMBERG (1946: 17), MAYER (1999: 23, 94), SEEMANN (1946: 17), KARCH (1986: 44), WINCKEL (1916: 6), KOSCHCSCHEJEW (1990: 100), MACHATSCHEK (1999: 152), MACVICAR (1998: 13), Boy (1946: 11)

Achillea pannonica
Ungarische Wiesen-Schafgarbe, Ungarische Schafgarbe

Hauptblütezeit: Juni bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die trockneten Blätter zu Rauchtabak.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Lockere Sand- und Felsrasen, sonnige Staudensäume an Gehölzen
VergleicheVerwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Achillea ptarmica (Artengruppe)
Artengruppe Sumpf-Schafgarbe

Hauptblütezeit: Juni bis Oktober
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen weichen Spitzen von März bis Juni gemischt zu Salaten und Kräuter-/Gemüsesuppen.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Feuchtwiesen und Bachuferfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), TSCHÖPE (1949: 6)

Acinos alpinus
Alpen-Steinquendel

Hauptblütezeit: Anfang Juni bis Ende August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter von April bis Juli als Würze zu diversen Speisen oder zur Teegetränkbereitung.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Steinfluren und alpine Rasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Acinos arvensis
Acker-Steinquendel

Hauptblütezeit: Juni bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten oder Blütenstände von Juni bis September als Würze zu diversen Speisen, thymianähnlich. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art in Österreich von der Wildsammlung ausgenommen (unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Lockere Sand- und Felsrasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Acorus Calamus *
Kalmus

Hauptblütezeit: Anfang Juni bis Ende Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen und zarten Blütenstände von Juni bis Juli sind roh ein süßes Naschwerk. Die jungen Blätter von März bis Juni im Inneren des Sprosses als Beigabe zu Salaten. Ältere Blätter von Mai bis August als Bierwürze, zu Kompott und als Würze zu diversen Speisen; sie werden verwendet wie Vanilleschoten. Laut zahlreichen Überlieferungen wurden die Wurzeln von März bis April und von September bis Oktober getrocknet und gemahlen als Trockengewürz (ingwer- und auch zimtähnlich), als Beigabe zu Fruchtmarmelade oder geschält und gewaschen als kandierte Süßigkeit verwendet. Das Öl der Wurzel diente auch als Aroma zu Essig, Süßspeisen und Schnaps. Vorsicht! Die überlieferte Verwendung ist kritisch zu betrachten. Es wird auch berichtet, dass die Wurzel und das darin enthaltene Öl möglicherweise kanzerogen und in hohen Dosen halluzinogen wirken können; vgl. ROCH et al. (1994). Diese widersprüchlichen Aussagen hängen wohl entscheidend mit der Dosierung zusammen wie auch mit regionalen Schwankungen der Pflanzeninhaltsstoffe und unterschiedlichen Verträglichkeiten einzelner Menschen. Siehe dazu auch das Kapitel über die Giftigkeit von Wildpflanzen.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Röhrichte und Großseggensümpfe
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LOCH (1993: 3), SCHNELLE (1999), KOSCHTSCHEJEW (1990: 117), MORTON (1976: 13)

Adenophora liliifolia
Becherglocke, Lilienblättrige Schellenblume, Sibirische Schellenblume ~

Hauptblütezeit: Juli bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Wurzeln von September bis in den Winter geschält zu Kochgemüse. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Streuwiesen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1983)

Aegopodium podagraria
Giersch, Geißfuß

Hauptblütezeit: Juni bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel:
Die jungen Blätter und Schösslinge von März bis Juni zu Salaten. Die Blätter generell zu Spinat, zu Bratlingen, zu KrautgemüSebroten, zu Kräuterbutter, zu Kräuterpesto, als Würze zu diversen Speisen, zu Kräuter-/Gemüsesuppen, zu Kräuterquark, zu Kräuterkartoffeln, zu Kräuterkäse (z. B. mit Frischkäse), zu Eintopfgerichten, zu Gemüsefüllungen (z. B. von Strudel), zu Gemüseauflauf (evtl. mit Käse überbacken), zu Kräuteröl, als Aroma zu Essig oder als Brotbelag (als Vorrat getrocknet oder eingesalzen). Die Blüten von Juni bis August als essbare Dekoration. Die Stiele von Mai bis August und die jungen Blütensprosse zu Gemüsegerichten. VorkommenSSchwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: StaudenSäume an Gehölzen im Halbschatten Vergleiche Verwendungshinweise unter: LOCH (1993: 4), TSCHÖPE (1949: 12), MAYER (1999), KÜSTER (1917: 14), KOSCHTSCHEJEW (1990: 68)

Aesculus hippocastanum **
Gemeine Rosskastanie

Hauptblütezeit: Anfang Mai bis Ende Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die reifen, gerösteten und geschälten Früchte als gewässerte Nahrung (das heißt nach dem Zermahlen auskochen, dabei Kochwasser mehrmals wechseln) und als Mehl. Getrocknete, pulverisierte Früchte bilden den Hauptbestandteil des »Schneeberger Schnupftabaks«. Auch junge zarte Blätter Sollen essbar Sein. Vorsicht! Die rohen unreifen und unverarbeiteten Früchte und grünen Samenschalen können Übelkeit erzeugen; vgl. ROCH et al. (1994).
VorkommenSSchwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Parkanlagen, Wege, Forste
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LOCH (1993: 4), SCHNELLE (1999) (unter Maiglöckchen), SCHIECHCL (2000: 24), COUPLAN (1983)

Aethionema
Alle mitteleuropäischen Steintäschel-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Alle diese Arten gelten generell als essbar. Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1997:31)

Aethionema saxatile
Felsen-Steintäschel

Hauptblütezeit: Mai bis Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die ganze Pflanze gilt generell als essbar. Denkbar wäre z. B. eine Verarbeitung zu Salaten oder zu Gemüsegerichten. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder UnterSchutzStellung ist diese Art in der Schweiz und in Teilen Österreichs von der Wildsammlung ausgenommen (unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). VorkommenSSchwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Steinschutt- und Geröllfluren.
Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1997: 31)

Agrimonia eupatoria
Kleiner Odermennig

Hauptblütezeit: Juni bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter von April bis Juni zur Teegetränkbereitung. VorkommenSSchwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Sonnige StaudenSäume an Gehölzen Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHOENICHEN (1947: 171)

Agrostemma githago
Kornrade

Hauptblütezeit: Juni bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Angeblich wurde die junge Pflanze in Notzeiten als Gemüse verarbeitet und aus den Samen Branntwein hergestellt. Vorsicht! Die überlieferte Verwendung ist Sehr kritisch zu betrachten. ES wird auch berichtet, dass alle Pflanzenteile und Schon 3-5 g der Samen zu Schleimhautreizung und Starker Übelkeit geführt haben; vgl. ROTH et al. (1994). Diese widersprüchlichen Aussagen hängen wohl entscheidend mit regionalen Schwankungen der Pflanzeninhaltsstoffe und unterschiedlichen Verträglichkeiten zusammen. Siehe dazu auch das Kapitel über
die Giftigkeit von Wildpflanzen, Seite 15.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Getreideunkrautfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), CHAMISSO (1987:135), COUPLAN (1983)

Agrostis
Alle mitteleuropäischen Straußgras-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Grundsätzlich bringen alle Gräser Mitteleuropas (Binsen, Sauer- und Süßgräser) essbare Samen hervor. Die Samen lassen sich, meist im Spätsommer, geröstet und gemahlen zu Kaffee verarbeiten oder in einem Keimgefäß zum Keimen verwenden, die etwas größeren Samen zur Bierherstellung. Vorsicht! Selten gibt es bei Wildgräsern wie auch bei Kulturgetreide Grassamen, die verändert, groß und schwarz geworden sind (so genannte Mutterkörner). Diese enthalten giftige Alkaloide; ansonsten ist die einzige Grasart, vor der zu warnen ist, laut CHAMISSO (1987: 254) Lolium temulentum. Die Samen von Lolium temulentum, das heißt zuweilen den Samen anhaftende Pilze, können gefährlich giftig wirken; vgl. OBERDORFER (1994: 230) und ROTH et al. (1994). Siehe dazu auch das Kapitel über die Giftigkeit von Wildpflanzen, Seite 15. Vergleiche Verwendungshinweise unter: LOCH (1993: 64)

Agrostis stolonifera (Artengruppe)
Artengruppe Weißes Straußgras

Hauptblütezeit: Juni bis Juli

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Wurzel wurde von September bis in den Winter zur Nahrung verwendet (evtl. im Fleischwolf zermahlen und dann gekocht). Zur Verwendung siehe auch den Hinweis bei der Gattung. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Pioniergesellschaften auf feuchten und überfluteten Rasen Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1983)
Siehe dazu auch das Kapitel über die Giftigkeit von pflanzen, Seite 15.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas Schuttunkrautfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (19F

Ailanthus altissima *
Götterbaum

Hauptblütezeit: Juni bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter von April bis Juni in Notzeiten in kleinen Mengen zu Kochgemüse. Vorsicht! Die Samen und die Rinde können zu Übel
keit und Atemlähmung führen; vgl. ROCH et al. (1994).

Aira
Alle mitteleuropäischen Schmielenhafer-Arten, Haferschmielen-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Zur wendung dieser Grasarten gilt der Hinweis unter Agrostis Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutz lung ist die Art A. elegantissima von der Wildsammlung genommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; he Seite 14).

Ajuga genevensis
Genfer Günsel, Heide-Günsel

Hauptblütezeit: April bis Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter von März bis Mai als Beigabe zu Salaten.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas Kalk-Magerrasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1983

Ajuga reptans
Kriechender Günsel

Hauptblütezeit: Anfang April bis Anfang Juli Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter und jungen Triebe von März bis Mai zu Salaten, als Wü zu diversen Speisen, zu Kräuterquark, zu Kräuterkartoffeln, zu Kräuter-/Gemüsesuppen, zu Kräuterpüree, zu Eintopf richten, zu Gemüsefüllungen (z. B. von Strudel), zu Bratl gen, zu Kräuterbutter, zu Krautgemüsebroten, zu Kräut käse (z. B. mit Frischkäse) oder zu Eierspeisen (Omel Rührei, Quiche).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas Grünlandgesellschaften, Laubwälder und Gebüsche
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LOCH (1993: PAHLOW (1986: 24)

Alchemilla
Alle mitteleuropäischen Frauenmantel-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter im Frühjahr zu Salaten, zu Kräuter-/Gemüsesuppen und als Würze zu allerlei Speisen.
Vergleiche Verwendungshinweise unter: Internetquelle 9

Alchemilla alpina
Alpen-Frauenmantel

Hauptblütezeit: Juni bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter von März bis Juni zur Teegetränkbereitung, zu Salaten, zu Kräuter-/Gemüsesuppen und als Würze zu allerlei Speisen. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Borstgrastriften und Zwergstrauchheiden

Vergleiche Verwendungshinweise unter: MACHATSCIEK (1999: 152), Internetquelle 9

Alchemilla conjuncta (Artengruppe)
Artengruppe Verbundener Frauenmantel

Hauptblütezeit: Juni bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter von März bis Juni zu Salaten, zu Kräuter-/Gemüsesuppen und als Würze zu allerlei Speisen.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Steinfluren und alpine Rasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: Internetquelle 9

Alchemilla fissa (Artengruppe)
Artengruppe Geschlitzter Frauenmantel

Hauptblütezeit: Juni bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter von März bis Juni zu Salaten, zu Kräuter-/Gemüsesuppen und als Würze zu allerlei Speisen. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Gesellschaften auf zumeist schneebedeckten Böden Vergleiche Verwendungshinweise unter: Internetquelle 9

Alchemilla hybrida (Artengruppe)
Artengruppe Bastard-Frauenmantel

Hauptblütezeit: Mai bis Ende August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter von April bis Juli zu Salaten, zu Gemüsegerichten oder zu Bratlingen.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Borstgrastriften und Zwergstrauchheiden, Grünlandgesellschaften, Kalk-Magerrasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LOCH (1993: 4), TSCHÖPE (1949: 10), Internetquelle 9

Alchemilla splendens (Artengruppe)
Artengruppe Schimmernder Frauenmantel

Hauptblütezeit: Juni bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter von März bis Juni zu Salaten, zu Kräuter-/Gemüsesuppen und als Würze zu allerlei Speisen. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art in Österreich von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Steinfluren und alpine Rasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: Internetquelle 9

Alchemilla vulgaris (Artengruppe)
Artengruppe Gemeiner Frauenmantel

Hauptblütezeit: Juni bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter von April bis Juli zu Salaten, zur Teegetränkbereitung, zu Gemüsefüllungen (z. B. von Strudel), zu gedünstetem Gemüse, zu Bratlingen, zu Eintopfgerichten, zu Kochgemüse, zu Gemüseauflauf (evtl. mit Käse überbacken), getrocknet als Trockengewürz und Vitaminspender als Vorrat für den Winter.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Grünlandgesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LOCH (1993: 4), MACHACSCHEK (1999: 152), KOSCHCSCHEJEW (1990: 54), Internetquelle 9

Alisma **
Alle mitteleuropäischen Froschlöffel-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätterbasis im Frühjahr als Gemüse. Vorsicht! Vgl. auch Hinweis unter Alisma plantago-aquatica.
Vergleiche Verwendungshinweise unter: DUKE (1992: 22)

Alisma plantago-aquatica (Artengruppe) **
Artengruppe Gemeiner Froschlöffel

Hauptblütezeit: Anfang Juni bis Ende August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die stärkereiche Blätterbasis von März bis Juni zu Kochgemüse. Vorsicht! Es wird auch berichtet, dass der Milchsaft der ganzen Pflanze zu Hautirritationen führen kann. Die Wurzel kann aufgrund eines scharfen ätherischen Öls und von Bitterstoffen leicht giftig wirken. Beim Trocknen der Pflanze werden die giftigen Stoffe jedoch abgebaut; vgl. ROCH et al. (1994). Siehe dazu auch das Kapitel über die Giftigkeit von Wildpflanzen, Seite 15.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Röhrichte und Großseggen-Sümpfe
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LOCH (1993: 4)

Alliaria
Alle mitteleuropäischen Alliaria-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Alle diese Arten gelten generell als essbar. Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1997: 31)

Alliaria petiolata
Knoblauchsrauke, Knoblauchshederich

Hauptblütezeit: Mai bis Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Samenhülsen von Juni bis Juli und die Blütenstände von Mai bis Juni als Würze zu diversen Speisen. Die Samen von Juli bis August zu Senf. Die Blätter und jungen Triebe von April bis Juni als Würze zu diversen Speisen, zu Salaten, zu Eintopfgerichten, zu Kräuter-/Gemüsesuppen, zu Kräuterquark, zu Kräuterkäse (z. B. mit Frischkäse), zu Krautgemüsebroten, zu Kräuterbutter, zu Kräuterpesto, zu Gemüsefüllungen (z. B. von Strudel), zu gedünstetem Gemüse, zu Bratlingen, zu Spinat, zu Gemüseauflauf (evtl. mit Käse überbacken), zu Gemüse-Crepes (gefüllte Pfannkuchen) oder zu Kräuterkartoffeln. Die Wurzel im Frühjahr zu Gemüse, bevor die Pflanze in die Höhe schießt.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Schleier- und Krautgesellschaften im Halbschatten
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), LOCH (1993: 4), PAHLOW (1997: 29), MAYER (1999: 34), DUKE (1992: 24)

Allium
Alle mitteleuropäischen Lauch-Arten, Zwiebel-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter und weiche Triebe im Frühjahr als Beigaben zu Kräuterquark, zu Kräuterbutter, zu Kräuterkäse (z. B. mit Frischkäse), zu Salaten, zu Kräutersauce, zu Gemüsegerichten, zu Kräuterpesto und als Würze zu diversen Speisen. Die Zwiebel im Herbst und zeitigem Frühjahr zu eingelegtem Gemüse, als Würze zu diversen Speisen, als Beigabe zu Salaten oder zu Gemüsegerichten.
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LOCH (1993: 4)

Allium angulosum
Kanten-Lauch

Hauptblütezeit: Juni bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter und weiche Triebe von März bis Juni als Beigaben zu Kräuterquark, zu Kräuterbutter, zu Kräuterkäse (z. B. mit Frischkäse), zu Salaten, zu Kräutersauce, zu Gemüsegerichten, zu Kräuterpesto und als Würze zu diversen Speisen. Die Zwiebel von September bis in den

Winter zu eingelegtem Gemüse, als Würze zu diversen Speisen, als Beigabe zu Salaten oder zu Gemüsegerichten.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Streuwiesen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LOCH (1993: 4)

Allium carinatum

Gekielter Lauch

Hauptblütezeit: Juni bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter und weiche Triebe von März bis Juni als Beigaben zu Kräuterquark, zu Kräuterbutter, zu Kräuterkäse (z. B. mit Frischkäse), zu Salaten, zu Kräutersauce, zu Gemüsegerichten, zu Kräuterpesto und als Würze zu diversen Speisen. Die Zwiebel von September bis in den Winter zu eingelegtem Gemüse, als Würze zu diversen Speisen, als Beigabe zu Salaten oder zu Gemüsegerichten.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung sind die Unterarten carinatum und pulchellum von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Kalk-Magerrasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LOCH (1993: 4)

Allium nigrum

Schwarzer Lauch

Hauptblütezeit: Mai bis Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter und weiche Triebe von März bis Mai als Beigaben zu Kräuterquark, zu Kräuterbutter, zu Kräuterkäse (z. B. mit Frischkäse), zu Salaten, zu Kräutersauce, zu Gemüsegerichten, zu Kräuterpesto und als Würze zu diversen Speisen. Die Zwiebel von September bis in den Winter zu eingelegtem Gemüse, als Würze zu diversen Speisen, als Beigabe zu Salaten oder zu Gemüsegerichten.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Nährstoffreiche Acker- und Gartenunkrautfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LOCH (1993: 4)

Allium oleraceum

Ross-Lauch, Gemüse-Lauch, Kohl-Lauch

Hauptblütezeit: Juli bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter von April bis Juli, die Blüten von Juli bis August und die Brutzwiebeln der Blütenstände von August bis September als Würze zu diversen Speisen, zu Gemüsegerichten, als Brotbelag, zu Kräuterpesto, zu Kräuterbutter, zu Krautgemüsebroten oder zu Kräuterquark.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Kalk-Magerrasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Allium paradoxum

Seltsamer Lauch

Hauptblütezeit: April bis Mai
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter und weiche Triebe von März bis April als Beigaben zu Kräu
terquark, zu Kräuterbutter, zu Kräuterkäse (z. B. mit Frischkäse), zu Salaten, zu Kräutersauce, zu Gemüsegerichten, zu Kräuterpesto und als Würze zu diversen Speisen. Die Zwiebel von September bis in den Winter zu eingelegtem Gemüse, als Würze zu diversen Speisen, als Beigabe zu Salaten oder zu Gemüsegerichten.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Schleier- und Krautgesellschaften im Halbschatten, Erlenund Edellaub-Auenwälder
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LOCH (1993: 4)

Allium schoenoprasum
Schnitt-Lauch, Schnittlauch

Hauptblütezeit: April bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter von März bis Mai als Würze zu diversen Speisen, zu Kräuterkäse (z. B. mit Frischkäse), zu Eierspeisen (Omelett, Rührei, Quiche), zu Gemüsegerichten, als Brotbelag, zu Kräuterpesto, zu Kräuterbutter, zu Krautgemüsebroten oder zu Kräuterquark. Die Blüten von April bis Juli zu Salaten oder als essbare Dekoration. Die Blütenknospen von April bis Mai zu Kräuterkartoffeln.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Lockere Sand- und Felsrasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), FOREY (1992: 62), MACVICAR (1998: 20)

Allium scorodoprasum
Wilder Lauch, Rundköpfiger Lauch

Hauptblütezeit: Mai bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter und weiche Triebe von April bis Juni als Beigaben zu Kräuterquark, zu Kräuterbutter, zu Kräuterkäse (z. B. mit Frischkäse), zu Salaten, zu Kräutersauce, zu Gemüsegerichten, zu Kräuterpesto und als Würze zu diversen Speisen. Die Zwiebel von September bis in den Winter zu eingelegtem Gemüse, als Würze zu diversen Speisen, als Beigabe zu Salaten oder zu Gemüsegerichten.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Erlen- und Edellaub-Auenwälder Vergleiche Verwendungshinweise unter: LoCH (1993: 4)

Allium senescens
Berg-Lauch

Hauptblütezeit: Juli bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter und weiche Triebe von April bis Juli als Beigaben zu Kräuterquark, zu Kräuterbutter, zu Kräuterkäse (z. B. mit Frischkäse), zu Salaten, zu Kräutersauce, zu Gemüsegerichten, zu Kräuterpesto und als Würze zu diversen Speisen. Die Zwiebel von September bis in den Winter zu eingelegtem Gemüse, als Würze zu diversen Speisen, als Beigabe zu Salaten oder zu Gemüsegerichten.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Lockere Sand- und Felsrasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LOCH (1993: 4)

Allium sphaerocephalon
Kugel-Lauch

Hauptblütezeit: Juni bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter und weiche Triebe von April bis Juni als Beigaben zu Kräuterquark, zu Kräuterbutter, zu Kräuterkäse (z. B. mit Frischkäse), zu Salaten, zu Kräutersauce, zu Gemüsegerichten, zu Kräuterpesto und als Würze zu diversen Speisen. Die Zwiebel von September bis in den Winter zu eingelegtem Gemüse, als Würze zu diversen Speisen, als Beigabe zu Salaten oder zu Gemüsegerichten.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Kalk-Magerrasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LOCH (1993: 4)

Allium strictum
Steifer Lauch

Hauptblütezeit: Juli bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter und weiche Triebe von April bis Juli als Beigaben zu Kräuterquark, zu Kräuterbutter, zu Kräuterkäse (z. B. mit Frischkäse), zu Salaten, zu Kräutersauce, zu Gemüsegerichten, zu Kräuterpesto und als Würze zu diversen Speisen. Die Zwiebel von September bis in den Winter zu eingelegtem Gemüse, als Würze zu diversen Speisen, als Beigabe zu Salaten oder zu

Gemüsegerichten. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Lockere Sand- und Felsrasen.
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LOCH (1993: 4)

Allium suaveolens
Wohlriechender Lauch

Hauptblütezeit: Juli bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter und weiche Triebe von April bis Juli als Beigaben zu Kräuterquark, zu Kräuterbutter, zu Kräuterkäse (z. B. mit Frischkäse), zu Salaten, zu Kräutersauce, zu Gemüsegerichten, zu Kräuterpesto und als Würze zu diversen Speisen. Die Zwiebel von September bis in den Winter zu eingelegtem Gemüse, als Würze zu diversen Speisen, als Beigabe zu Salaten oder zu Gemüsegerichten.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Streuwiesen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LOCH (1993: 4)

Allium ursinum
Bärlauch

Hauptblütezeit: April bis Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter von März bis April zu Kräuterquark, als Brotbelag, zu Kräuterbutter, zu Spinat, als Würze zu diversen Speisen, zu Kräuterkäse (z. B. mit Frischkäse), zu Salaten, zu Kräutersauce, zu Gemüsegerichten, zu Kräuterpesto. Die Zwiebel von Mai bis Februar zu eingelegtem Gemüse, als Würze zu diversen Speisen, zu Gemüsegerichten, als Brotbelag, zu Kräuterpesto, zu Kräuterbutter, zu Krautgemüsebroten oder zu Kräuterquark. Die Blüten von April bis Juni als Brotbelag und zu Salaten. Vorsicht! Die Pflanze ähnelt den gefährlich giftigen Pflanzen Colchicum autumnale und Convallaria majalis. Genauere Informationen dazu befinden sich im Kapitel über die Giftigkeit der Wildpflanzen, Seite 15, bzw. bei dem Verwendungshinweis zu Convallaria majalis. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Laubwälder und Gebüsche
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), PAHLOW (1997: 2), KARCH (1986: 17), MAYER (1999: 27)

Allium victorialis
Allermannsharnisch

Hauptblütezeit: Juli bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter von April bis Juli als Beigabe zu Salaten und als Gewürz zum Einlegen von Gurken. Die Zwiebel von September bis in den Winter als Beigabe zu Salaten oder zu Gemüsegerichten. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Hochstaudenfluren und -gebüsche
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), LoCH (1993: 4)

Allium vineale
Weinbergs-Lauch

Hauptblütezeit: Juni bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter von April bis Juni, Blüten von Juni bis August und Brutzwiebeln der Blütenstände von Juli bis August als Würze zu diversen Speisen, zu Gemüsegerichten, als Brotbelag, zu Kräuterpesto, zu Kräuterbutter, zu Krautgemüsebroten oder zu Kräuterquark. Die Zwiebel von September bis in den Winter als Beigabe zu Salaten oder zu Gemüsegerichten. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Nährstoffreiche Acker- und Gartenunkrautfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), LocH (1993: 4)

Alnus
Alle mitteleuropäischen Erlen-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Zarte Erlenblätter sollen im Frühjahr generell essbar und verwertbar sein, wegen ihres Gerbstoffgehalts sind sie jedoch etwas bitter.
Vergleiche Verwendungshinweise unter: CHAMrsso (1987: 58)

Alnus alnobetula
Grün-Erle, Strauch-Erle

Hauptblütezeit: Anfang April bis Ende Mai
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die unreifen Früchte bzw. Samen im Juni können roh oder gegart verwendet werden (evtl. auch die Blätter; siehe Bemerkung bei der Gattung.)
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Hochstaudenfluren und -gebüsche Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Alnus glutinosa
Schwarz-Erle

Hauptblütezeit: März bis April
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Zur Verwendung siehe den Hinweis bei der Gattung.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Erlenbruchwälder
Vergleiche Verwendungshinweise unter: CHAMISSO (1987:58)

Alnus incana
Grau-Erle

Hauptblütezeit: März bis April
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Zur Verwendung siehe den Hinweis bei der Gattung.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Erlen- und Edellaub-Auenwälder
Vergleiche Verwendungshinweise unter: CHAMrsso (1987:58)

Alopecurus
Alle mitteleuropäischen Fuchsschwanzgras-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Zur Verwendung dieser Grasarten gilt der Hinweis unter Agrostis.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstel
lung sind die Arten A. arundinaceus, A. aequalis, A. bulbosus, A. geniculatus und A. rendlei von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).

Althaea
Alle mitteleuropäischen Althaea-Arten, Eibisch-Arten, Stockmalve-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Das Kraut im Frühjahr und die geschälten Wurzeln von September bis in den Winter zu Gemüsegerichten.
Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1997: 65)

Althaea hirsuta
Rauher Eibisch

Hauptblütezeit: Juli bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Das Kraut von April bis Juli und die geschälten Wurzeln im Herbst zu Gemüsegerichten.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Schuttunkrautfluren

Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1997:65)

Althaea officinalis
Echter Eibisch

Hauptblütezeit: Juli bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Blätter von April bis Juli zu Kräuter-/Gemüsesuppen und zu Salaten. Die pulverisierten Blätter von April bis September zu Schnupftabak. Die geschälten Wurzeln im Herbst zu Kochgemüse und ein Extrakt daraus als Aroma zu Süßspeisen. Die Blüten von Juli bis September als essbare Dekoration.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Pioniergesellschaften auf feuchten und überfluteten Rasen Vergleiche Verwendungshinweise unter: FOREY (1992: 4), SCHNELLE (1999), LOCH (1993: 5), LESTRIEUX (2000: 167)

Althaea rosea
Stockrose

Hauptblütezeit: Juni bis Oktober
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Das Kraut von März bis Juni und die geschälten Wurzeln im Herbst zu Gemüsegerichten. Die Blüten von Juni bis Oktober zu Salaten, als kandierte Süßigkeit, zu Gelee und zu süßen Dessertgerichten.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Schuttunkrautfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1997:65), MACVICAR (1998:18)

Alyssum
Alle mitteleuropäischen Steinkraut-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Alle diese Arten gelten generell als essbar. Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1997: 31)

Alyssum alyssoides
Kelch-Steinkraut

Hauptblütezeit: April bis Mai
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die ganze Pflanze gilt generell als essbar. Denkbar wäre z. B. eine Verarbeitung zu Salaten oder zu Gemüsegerichten. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Lockere Sand- und Felsrasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1997: 31)

Alyssum montanum
Berg-Steinkraut

Hauptblütezeit: März bis Mai
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die ganze Pflanze gilt generell als essbar. Denkbar wäre z. B. eine Verarbeitung zu Salaten oder zu Gemüsegerichten. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Lockere Sand- und Felsrasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1997: 31)

Amaranthus
Alle mitteleuropäischen Fuchsschwanz-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die ausgedroschenen Samen einige Wochen nach dem Ende der Blütezeit verkocht zu Grütze (Brei). Die Blätter und Stengel junger Pflanzen im Frühjahr zu Gemüsegerichten. Die Blütenstände unmittelbar nach dem Erblühen zu Kochgemüse.

Vergleiche Verwendungshinweise unter: LOCH (1993: 5),DUKE (1992:28)

Amaranthus albus
Weißer Fuchsschwanz

Hauptblütezeit: Juli bis Oktober
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die ausgedroschenen Samen von September bis Oktober verkocht zu Grütze (Brei). Die Blätter und Stengel junger Pflanzen von April bis Juli zu Gemüsegerichten. Die Blütenstände von Juli bis Oktober zu Kochgemüse. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Ruderalgesellschaften, Acker- und Gartenunkrautgesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LOCH (1993: 5), DUKE (1992: 28)

Amaranthus blitoides
Westamerikanischer Fuchsschwanz

Hauptblütezeit: Juli bis Oktober
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die ausgedroschenen Samen von September bis Oktober verkocht zu Grütze (Brei). Die Blätter und Stengel junger Pflanzen von April bis Juli zu Gemüsegerichten. Die Blütenstände von Juli bis Oktober zu Kochgemüse. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Ruderalgesellschaften, Acker- und Gartenunkrautgesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LOCH (1993: 5), DUKE (1992: 28)

Amaranthus blitum
Aufsteigender Fuchsschwanz

Hauptblütezeit: Juli bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die ausgedroschenen Samen von September bis Oktober verkocht zu Grütze (Brei). Die Blätter und Stengel junger Pflanzen zu Gemüsegerichten. Die Blütenstände von Juli bis September zu Kochgemüse.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Nährstoffreiche Acker- und Gartenunkrautfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LOCH (1993: 5),DUKE (1992:28)

Amaranthus graecizans
Griechischer Fuchsschwanz, Wilder Fuchsschwanz

Hauptblütezeit: Juli bis Oktober
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die ausgedroschenen Samen von September bis Oktober verkocht zu Grütze (Brei). Die Blätter und Stengel junger Pflanzen von April bis Juli zu Gemüsegerichten. Die Blütenstände von Juli bis Oktober zu Kochgemüse. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art in der Schweiz von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Ruderalgesellschaften, Acker- und Gartenunkrautgesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LOCH (1993: 5),DUKE (1992: 28)

Amaranthus hybridus (Artengruppe)
Garten-Fuchsschwanz, Ausgebreiteter Fuchsschwanz

Hauptblütezeit: Ende Juni bis Ende September Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die ausgedroschenen Samen von September bis Oktober verkocht zu Grütze (Brei). Die Blätter und Stengel junger Pflanzen von April bis Juli zu Gemüsegerichten. Die Blütenstände von Juli bis Oktober zu Kochgemüse.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Ruderalgesellschaften, Acker- und Gartenunkrautgesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LOCH (1993: 5), DUKE (1992: 28)

Amaranthus retroflexus
Zurückgekrümmter Fuchsschwanz

Hauptblütezeit: Juni bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die in einem Keimgefäß gezogenen Keimlinge zu Salaten. Die Blätter und Stengel junger Pflanzen von März bis Juni zu Salaten und zu Gemüsegerichten. Die Blütenstände von Juni bis September zu Kochgemüse.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Ruderalgesellschaften, Acker- und Gartenunkrautgesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Amelanchier
Alle mitteleuropäischen Felsenbirnen-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Früchte ohne die Kerne im Herbst roh oder eingemacht zu Kompott und zu Fruchtmarmelade. Die Blätter im Frühjahr in kleinen Mengen zur Teegetränkbereitung. Vorsicht! Die Fruchtkerne und die Blätter können in größeren Mengen wegen Blausäure unbekömmlich wirken. Blausäure entweicht beim Kochen ohne Deckel (Siedepunkt 26'C). »Da viele Menschen ständig kleinen Mengen an Blausäure in Nahrung, Luftverschmutzung und besonders im Zigarettenrauch ausgesetzt sind und effektive Entgiftungsmechanismen vorhanden sind, können Spuren im Körper als unbedenklich angesehen werden« (ROTH et al. 1994: 990). Vergleiche Verwendungshinweise unter: DUKE (1992: 31)

Amelanchier lamarckii
Kupfer-Felsenbirne

Hauptblütezeit: Anfang April bis Ende Mai
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Zur Verwendung siehe den Hinweis bei der Gattung.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Saure Eichenmischwälder
Vergleiche Verwendungshinweise unter: DUKE (1992: 31)

Amelanchier ovalis
Gemeine Felsenbirne

Hauptblütezeit: Anfang Mai bis Ende Mai
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Zur Verwendung siehe den Hinweis bei der Gattung.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Laubwälder und Gebüsche
Vergleiche Verwendungshinweise unter: DUKE (1992: 31)

Amelanchier spicata
Ährige Felsenbirne

Hauptblütezeit: April bis Mai
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Zur Verwendung siehe den Hinweis bei der Gattung.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Laubwälder und Gebüsche
Vergleiche Verwendungshinweise unter: DUKE (1992: 31)

Ammophila
Alle mitteleuropäischen Strandhafer-Arten, Helmgras-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Zur Verwendung dieser Grasarten gilt der Hinweis unter Agrostis.

Ammophila arenaria
Gewöhnlicher Strandhafer

Hauptblütezeit: Juli bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Wurzel wurde von September bis in den Winter zur Nahrung verwendet (evtl. im Fleischwolf zermahlen und dann gekocht). Zur Verwendung siehe auch den Hinweis bei der

Gattung. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Salzwasser- und Meeresstrandvegetation
Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1983)

Anacamptis pyramidalis
Hundswurz, Spitzorchis

Hauptblütezeit: Juni bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Wurzelknollen von September bis in den Winter zu Mehl. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Kalk-Magerrasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1983)

Anagallis arvensis **
Acker-Gauchheil

Hauptblütezeit: Juni bis Oktober
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Das Kraut von April bis Juni gekocht zu Gemüse (Kochwasser mehrmals wechseln). Vorsicht! Roh und unverarbeitet gilt die Pflanze aufgrund des hohen Saponingehalts als giftig. Saponine sind wasserlöslich und werden mit dem Kochwasser entfernt; vgl. ROTH et al. (1994: 121, 350, 919). Siehe dazu auch das Kapitel über die Giftigkeit von Wildpflanzen, Seite 15. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Getreideunkrautfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1997: 106)

Anchusa officinalis
Gewöhnliche Ochsenzunge, Gewöhnliches Wolfsauge, Acker-Krummhals

Hauptblütezeit: Mai bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Triebe und Blätter vor der Blüte zu Gemüsegerichten oder zu Spinat. Die getrockneten Blätter von April bis September zu Rauchtabak. Die Blüten von Mai bis September als essbare Dekoration. Die Wurzeln von September bis in den Winter als aromatisierende Einlage in Wein. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art in Österreich von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Ruderalgesellschaften, Acker- und Gartenunkrautgesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), LOCH (1993: 5), KOSCHTSCHEJEW (1990: 80), KREUTER (1986: 151), ENGEL (2000: 62)

Angelica archangelica
Echte Engelwurz

Hauptblütezeit: Juli bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die ganze Pflanze als Gewürz für Magenlikör. Die Blätter von April bis August zu Rauchtabak. Die Samen von August bis September als Würze zu allerlei Speisen. Die Stengel als kandierte Süßigkeit, als essbare Dekoration und Aroma zu Kuchen und Gebäck. Die Schösslinge und Blätter vor der Blüte zu Salaten oder zu Gemüsegerichten. Die Wurzeln von September bis in den Winter zu Gemüsegerichten, zu Likör oder getrocknet und pulverisiert zu Streckmehl, zu Kräutersauce und als Beigabe zu Schnupftabak. Die Blüten von Juli bis August zu Speiseeis und als Beigabe zu Salaten. Das aus den Stengeln und Wurzeln gewonnene Öl als Würze zu allerlei Speisen. Die Samen von August bis September zur Teegetränkbereitung.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Schleiergesellschaften und Ufersäume
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), FoREY (1992: 39), KARCH (1986: 50), LOCH (1993: 6), KOSCHTSCHEJEW (1990: 72), FRANKE (1997: 357), MORTON (1976: 32), FRONTY (1997: 92)

Angelica sylvestris
Wilde Engelwurz, Wald-Engelwurz

Hauptblütezeit: Juni bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Triebe von März bis Juni zu Salaten und mit den jungen Blättern und Stengeln zu Kompott, in Salzwasser abgekocht zu Gemüsegerichten und auf Vorrat als Trockengewürz, eingesalzen oder mariniert. Die Blütenknospen im Juni in Salzwasser oder in Zuckersirup erwärmt. Die Grundachsen und Blattstengel als kandierte Süßigkeit oder roh wie Bleichsellerie. Die Wurzeln von September bis in den Winter zu Gemüsegerichten oder zu Likör und als Beigabe zu Schnupftabak. Die Samen von August bis September zur Teegetränkbereitung.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Feuchtwiesen und Bachuferfluren Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), KARCH (1986: 50), LOCH (1993: 6), KOSCHTSCHEJEW (1990: 71), FRONTY (1997: 92)

Anthemis tinctoria
Färberkamille, Färber-Hundskamille

Hauptblütezeit: Juni bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten von Juni bis September in kleinen Mengen als essbare Dekoration oder eingelegt in Öl und Honig. Die Blätter von März bis Juli als Würze zu allerlei Speisen, zu Kräuterquark und zu Kräuterbutter.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art in der Schweiz und in Teilen Österreichs von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Pioniergesellschaften trockener Böden Vergleiche Verwendungshinweise unter: BIRMANN-DÄHNE (1996: 189)

Anthoxanthum
Alle mitteleuropäischen Ruchgras-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Zur Verwendung dieser Grasarten gilt der Hinweis unter Agrostis.

Anthoxanthum odoratum (Artengruppe)
Artengruppe Ruchgras

Hauptblütezeit: Anfang Mai bis Ende Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die getrockneten und pulverisierten Wurzeln von September bis in den Winter zu Schnupftabak. Die angewelkten Blätter von April bis Mai ersetzen den typischen Waldmeistergeschmack in Maibowlen. Vorsicht! Alle Pflanzenteile können frisch wegen Cumarin auch etwas Kopfschmerzen erzeugen. Beim Welken verfliegt dieser Stoff. Für Bowlen angewelkte Blätter in einem Sieb übergießen, nicht einweichen! Bei frischem Kraut nicht mehr als 3 g/l Bowle verwenden. Vgl. ROTH et al. (1994).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Grünlandgesellschaften, Kleinseggen-Zwischenmoore und Sumpfrasen, saure Eichenmischwälder.
Vergleiche Verwendungshinweise unter: CHAMISSO (1987: 258), SCHNELLE (1999)

Anthriscus
Alle mitteleuropäischen Kerbel-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten unmittelbar nach dem Erblühen als Würze zu allerlei Speisen. Vorsicht! Die Gattung ähnelt den gefährlich giftigen Pflanzen Aethusa cynapium und Conium maculatum. Siehe dazu das Kapitel über die Giftigkeit der Wildpflanzen, Seite 15.
Vergleiche Verwendungshinweise unter: RAU (1994:92)

Anthriscus caucalis
Hunds-Kerbel

Hauptblütezeit: Mai bis Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten von Mai bis Juni als Würze zu allerlei Speisen. Die Früchte von Juli bis August als Speisearoma. Die Blätter und Stengel von April bis Juni zu Salaten.

Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art in der Schweiz und in Österreich von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorsicht! Siehe auch den Hinweis zur Verwechslungsgefahr bei der Gattung. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Schleiergesellschaften und Ufersäume Vergleiche Verwendungshinweise unter: RAU (1994: 92), COUPLAN (1983)

Anthriscus cerefolium
Garten-Kerbel

Hauptblütezeit: Mai bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Pflanze als Würze zu diversen Speisen oder zu Kräuter-/Gemüsesuppen. Die Blätter von März bis Juni zu Salaten, zu Kräuterbutter und zu Kräuterkäse (Frischkäse).
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art in der Schweiz und in Teilen Österreichs von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorsicht! Siehe auch den Hinweis zur Verwechslungsgefahr bei der Gattung. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Schleier- und Krautgesellschaften im Halbschatten Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), FRANKE (1997: 360)

Anthriscus nitida
Glänzender Kerbel

Hauptblütezeit: Juni bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten von Juni bis August als Würze zu allerlei Speisen.
Vorsicht! Siehe auch den Hinweis bei der Gattung. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Erlen- und Edellaub-Auenwälder Vergleiche Verwendungshinweise unter: RAU (1994: 92)

Anthriscus sylvestris
Wiesen-Kerbel

Hauptblütezeit: April bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Pflanze als Würze zu diversen Speisen, zu Kräuter-/Gemüsesuppen, zu Salaten, zu Eintopfgerichten, zu Eierspeisen (Omelett, Rührei, Quiche) oder zu Kräuterkäse (z. B. mit Frischkäse). Die Wurzeln von September bis in den Winter zu Kochgemüse. Vorsicht! Siehe auch den Hinweis zur Verwechslungsgefahr bei der Gattung.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist die Unterart stenophyllus von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Grünlandgesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), PAHLOW (1986: 32), LocH (1993: 7)

Anthyllis vulneraria
Echter Wundklee

Hauptblütezeit: Mai bis Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Triebe von März bis Juni zu Gemüsegerichten.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist die Unterart polyphylla von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Kalk-Magerrasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LOCH (1993: 7)

Apera
Alle mitteleuropäischen Windhalm-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel:
Zur Verwendung dieser Grasarten gilt der Hinweis unter Agrostis.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist die Art A. interrupta von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).

Aphanes arvensis
Gewöhnlicher Ackerfrauenmantel

Hauptblütezeit: Mai bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter sind von April bis Juni als Nahrung zu verwenden.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Getreideunkrautfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1983)

Apium graveolens
Echter Sellerie

Hauptblütezeit: Juni bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter von März bis Juli als Würze zu diversen Speisen. Die Wurzel von September bis in den Winter zu Kochgemüse, gekocht auch zu Salaten. Die jungen Stengel in kleinen Mengen zu Salaten und getrocknet zu Kräuter-/Gemüsesuppen. Die Blüten von Juni bis August als essbare Dekoration. Die Samen von August bis September als Würze zu allerlei Speisen. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Pioniergesellschaften auf feuchten und überfluteten Rasen Vergleiche Verwendungshinweise unter: SIMONis (1967: 192), LOCH (1993: 7), FRANKE (1997: 203), MÜLLER-URBAN (1998: 135), COUPLAN (1983)

Apium nodiflorum
Knotenblütiger Sellerie

Hauptblütezeit: Juli bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die ganze Pflanze gilt in geringen Mengen als essbar, jedoch wird auch eine gewisse Toxizität nicht ausgeschlossen. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Bachröhrichte
Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1997:67), COUPLAN (1983)

Aposeris foetida
Stinkender Hainlattich, Hainsalat, Stinksalat

Hauptblütezeit: Juni bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Blätter von April bis Juni zu Salaten. Zuvor die Blätter zum Entbittern zwei Stunden in Wasser einweichen. Die geschälten Wurzeln von September bis März zu Kochgemüse oder getrocknet und geröstet zu Kaffee mahlen. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Edellaub-Mischwälder
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LOCH (1993: 7)

Arabidopsis
Alle mitteleuropäischen Schmalwand-Arten, GänsekresseArten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Alle diese Arten gelten generell als essbar. Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1997: 31)

Arabidopsis suecica
Schwedische Schmalwand

Hauptblütezeit: April bis Mai
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die ganze Pflanze gilt generell als essbar. Denkbar wäre z. B. eine Verarbeitung zu Salaten oder zu Gemüsegerichten. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Lockere Sand- und Felsrasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1997: 31)

Arabidopsis thaliana
Acker-Schmalwand

Hauptblütezeit: April bis Mai
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die ganze Pflanze gilt generell als essbar. Denkbar wäre z. B. eine Verarbeitung zu Salaten oder zu Gemüsegerichten. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Lockere Sand- und Felsrasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1997: 31)

Arabis
Alle mitteleuropäischen Arabis-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Alle diese Arten gelten generell als essbar. Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1997: 31)

Arabis alpina (Artengruppe)
Artengruppe Alpen-Gänsekresse

Hauptblütezeit: April bis Mai
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Das zarte Kraut von März bis April zu Salaten oder zu Gemüsegerichten.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Steinschutt- und Geröllfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1983) -

Arabis auriculata
Öhrchen-Gänsekresse

Hauptblütezeit: April bis Mai
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die ganze Pflanze gilt generell als essbar. Denkbar wäre z. B. eine Verarbeitung zu Salaten oder zu Gemüsegerichten. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Lockere Sand- und Felsrasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1997: 31)

Arabis bellidifolia Artengruppe
Zwerg-Gänsekresse

Hauptblütezeit: Juni bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die ganze Pflanze gilt generell als essbar. Denkbar wäre z. B. eine Verarbeitung zu Salaten oder zu Gemüsegerichten. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Quellfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1997: 31)

Arabis caerulea
Blaue Gänsekresse

Hauptblütezeit: Juli bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die ganze Pflanze gilt generell als essbar. Denkbar wäre z. B. eine Verarbeitung zu Salaten oder zu Gemüsegerichten. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Gesellschaften auf zumeist schneebedeckten Böden
Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1997: 31)

Arabis ciliata
Doldige Gänsekresse

Hauptblütezeit: Mai bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die ganze Pflanze gilt generell als essbar. Denkbar wäre z. B. eine Verarbeitung zu Salaten oder zu Gemüsegerichten. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Steinfluren und alpine Rasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1997: 31)

Arabis glabra
Turmkraut, Kahle Gänsekresse

Hauptblütezeit: Juni bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die ganze Pflanze gilt generell als essbar. Denkbar wäre z. B. eine Verarbeitung zu Salaten oder zu Gemüsegerichten. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Sonnige Staudensäume an Gehölzen Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1997:31)

Arabis hirsuta (Artengruppe)
Artengruppe Rauhe Gänsekresse, Behaarte Gänsekresse

Hauptblütezeit: Mai bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die ganze Pflanze gilt generell als essbar. Denkbar wäre z. B. eine Verarbeitung zu Salaten oder zu Gemüsegerichten. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Kalk-Magerrasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1997: 31)

Arabis pauciflora
Armblütige Gänsekresse

Hauptblütezeit: Mai bis Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die ganze Pflanze gilt generell als essbar. Denkbar wäre z. B. eine Verarbeitung zu Salaten oder zu Gemüsegerichten. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Trockenheit ertragende Eichenmischwälder Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1997:31)
Arabis soyeri
Glänzende Gänsekresse

Hauptblütezeit: Juni bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die ganze Pflanze gilt generell als essbar. Denkbar wäre z. B. eine Verarbeitung zu Salaten oder zu Gemüsegerichten. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Quellfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1997:31)

Arabis turrita
Turm-Gänsekresse

Hauptblütezeit: April bis Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die ganze Pflanze gilt generell als essbar. Denkbar wäre z. B. eine Verarbeitung zu Salaten oder zu Gemüsegerichten. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Trockenheit ertragende Eichenmischwälder Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1997: 31)

Arctium
Alle mitteleuropäischen Kletten-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel:
Die geschälten Blütenstiele, junge Blätter und zarte Triebe im Frühjahr und unmittelbar nach dem Erblühen zu Gemüsegerichten oder roh zu Salaten. Die geschälten Wurzeln im ersten Winter zu Kochgemüse oder zu Gemüseauflauf. Vergleiche Verwendungshinweise unter: VOLZ (2001: 164)

Arctium lappa
Grosse Klette

Hauptblütezeit: Juli bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blattstengel von April bis August geschält zu Gemüsegerichten. Das Stengelmark von Mai bis August als Gemüsebrei. Die jungen Blätter von April bis Juli zu Gemüsegerichten, zu Spinat, zu Salaten oder zu Kräuterkartoffeln. Die jungen Sprosse von April bis Juni zu Spargelgemüse oder zu Gemüsegerichten. Die geschälten Blütenstengel vor der Blüte roh oder zu Gemüsegerichten. Die sehr sättigenden Wurzeln von September bis in den Winter zu Kochgemüse, zu Gemüseauflauf, zu gedünstetem Gemüse oder geschält auch roh. Sie werden im ersten Herbst und Winter der Pflanze geerntet. Aus den Samen kann von August bis September Speiseöl gewonnen werden (17% Öl).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Nährstoffreiche Krautfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHOENICHEN (1947:133), SCHNELLE (1999), PAHEOW (1997:28),PAHLOw (1986: 33), MAYER (1999: 110), LOCH (1993: 8), KoscHTSCHEJEW (1990: 107)

Arctium minus
Kleine Klette

Hauptblütezeit: Juli bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Blätter von April bis Juli zu Spinat, zu Kräuter-/Gemüsesuppen oder zu Salaten. Die Wurzel von September bis in den Winter zu Kochgemüse, zu Gemüseauflauf oder zu gedünstetem Gemüse. Die jungen Stengel von April bis Juli geschält roh wie Staudensellerie, zu Spargelgemüse oder zu Gemüsegerichten.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Nährstoffreiche Krautfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHOENICHEN (1947: 133), SCHNELLE (1999), LOCH (1993: 8)

Arctium nemorosum
Hain-Klette

Hauptblütezeit: Juli bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Blätter von April bis Juli zu Spinat, zu Kräuter-/Gemüsesuppen oder zu Salaten. Die geschälten Blütenstiele von Juli bis August zu Gemüsegerichten oder roh zu Salaten. Die Wurzel von September bis in den Winter zu Kochgemüse oder zu gedünstetem Gemüse. Die jungen Stengel von April bis Juli zu Spargelgemüse.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Waldlichtungsfluren und -gebüsche Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHOENICHEN (1947: 133), VOLZ (2001: 164)

Arctium tomentosum
Filzige Klette

Hauptblütezeit: Juni bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Blätter von April bis Juni zu Spinat, zu Kräuter-/Gemüsesuppen oder zu Salaten. Die Wurzel von September bis in den Winter zu Gemüseauflauf, zu Kochgemüse oder zu gedünstetem Gemüse. Die jungen Stengel von April bis Juni zu Spargelgemüse oder zu Gemüsegerichten. Samen von August bis September zu Speiseöl (17% Öl). Die geschälten Blütenstiele von Mai bis Juli zu Gemüsegerichten oder roh zu Salaten. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Nährstoffreiche Krautfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHOENICHEN (1947: 133), SCHNELLE (1999), VOLZ (2001: 164)

Arctostaphylos alpinus
Alpen-Bärentraube

Hauptblütezeit: Mai bis Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die hochroten Beeren sind zwar fade, sollen sich aber gut zu Fruchtsaft verarbeiten lassen. Vorsicht! Die Pflanze ähnelt der gefährlich giftigen Pflanze Androrneda polifolia. Siehe dazu das Kapitel über die Giftigkeit der Wildpflanzen, Seite 15. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Fichtenwälder

Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHIECHTL (2000:30), SCHNELLE (1999)

Arctostaphylos uva-ursi
Gemeine Bärentraube, Rotfrüchtige Bärentraube

Hauptblütezeit: Anfang April bis Ende Mai
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die hochroten Beeren sind mild und sollen sich gut zu Fruchtsaft verarbeiten lassen.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorsicht! Die blühende Pflanze ähnelt der gefährlich giftigen Pflanze Andromeda polifolia. Siehe dazu das Kapitel über die Giftigkeit der Wildpflanzen, Seite 15.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Saure Nadelwälder
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHIECHTL (2000:30), SCHNELLE (1999)

Arenaria serpyllifolia (Artengruppe)
Artengruppe Quendel-Sandkraut

Hauptblütezeit: Mai bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Blätter von März bis Mai zu Gemüsegerichten.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Lockere Sand- und Felsrasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1983)

Armeria maritima
Sand-Grasnelke

Hauptblütezeit: April bis Oktober
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter von März bis Juli zu Kochgemüse. Die Blüten von April bis Oktober als essbare Dekoration oder als kandierte Süßigkeit. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Kalk-Magerrasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), MACHATSCHEK (1999:60)

Armoracia
Alle mitteleuropäischen Meerrettich-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Alle diese Arten gelten generell als essbar. Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1997:31)

Armoracia rusticana
Meerrettich

Hauptblütezeit: Mai bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die frisch geriebenen Wurzeln von September bis in den Winter zu Kochgemüse und als Würze zu diversen Speisen, z. B. zum Einlegen oder zu Dips. Die frisch gehackten Blätter von März bis Mai als Würze zu allerlei Speisen. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Nährstoffreiche Krautfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: KosCH (1942: 54), FOREY (1992: 14)

Arnica montana
Berg-Wohlverleih, Echte Arnika

Hauptblütezeit: Mai bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter von April bis August zu Rauchtabak und pulverisiert zu Schnupftabak.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation

Mitteleuropas: Borstgrastriften und Zwergstrauchheiden Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Arrhenatherum
Alle mitteleuropäischen Glatthafer-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Zur Verwendung dieser Grasarten gilt der Hinweis unter Agrostis.

Arrhenatherum elatius
Französisches Raygras, Gewöhnlicher Glatthafer

Hauptblütezeit: Juni bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Wurzel vor allem der Unterart bulbosum wurde von September bis in den Winter als Nahrung verwendet (evtl. im Fleischwolf zermahlen und dann gekocht). Zur Verwendung siehe auch den Hinweis bei der Gattung.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Gedüngte Frischwiesen und -weiden Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1983)

Artemisia absinthium **
Echter Wermut, Absinth

Hauptblütezeit: Anfang Juli bis Ende September Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter von April bis Juli in kleinen Mengen als Würze zu allerlei Speisen, zu Kräuterlikör, zu Kräuterwein als Bierwürze oder als Aroma zu Speiseöl. Vorsicht! Die überlieferte Verwendung ist kritisch zu betrachten. Es wird auch berichtet, dass Zubereitungen aus A. absinthium in großen Dosen möglicherweise Kopfschmerzen verursachen und in hohen Dosen gefährlich giftig wirken können; vgl. ROTH et al. (1994). Diese widersprüchlichen Aussagen hängen wohl entscheidend mit der Dosierung zusammen wie auch mit regionalen Schwankungen der Pflanzeninhaltsstoffe und unterschiedlichen Verträglichkeiten einzelner Menschen. Siehe dazu auch das Kapitel über die Giftigkeit von Wildpflanzen, Seite 15. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Ruderalgesellschaften, Acker- und Gartenunkrautgesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), LOCH (1993: 8), CHAMIS50 (1987: 233), KREUTER (1986:164)

Artemisia annua
Einjähriger Beifuß

Hauptblütezeit: Juli bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter und weiche Triebe von April bis Juli in kleinen Mengen als Trockengewürz oder zu Wein. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Nährstoffreiche Acker- und Gartenunkrautfluren Vergleiche Verwendungshinweise unter: MAYER (1999)

Artemisia campestris
Feld-Beifuß

Hauptblütezeit: August bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die entblätterten Stengel mit Blütenköpfen von August bis September als Trockengewürz für stark fetthaltige Gerichte. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Lockere Sand- und Felsrasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Artemisia genipi
Schwarze Edelraute

Hauptblütezeit: Juli bis September
Verwendung als Genuss-oder Nahrungsmittel: Die sehr aromatischen Blätter von April bis August zu Kräuterlikör. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen

(Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Steinschutt- und Geröllfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Artemisia maritima
Salz-Beifuß, Meer-Wermut

Hauptblütezeit: September bis Oktober
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Pflanze als Würze zu diversen Speisen.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Salzwasser- und Meeresstrandvegetation
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Artemisia pontica
Pontischer Beifuß

Hauptblütezeit: September bis Oktober
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter und weiche Triebe von April bis September zu Kräuterwein oder zu Schnaps.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Schuttunkrautfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: FRANKE (1997:369)

Artemisia umbelliformis
Echte Edelraute

Hauptblütezeit: Juli bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Das Kraut von April bis Juli zu Likör.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Felsspalten- und Mauerfugengesellschaften Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1997:29)

Artemisia vulgaris (Artengruppe)
Artengruppe Gewöhnlicher Beifuß

Hauptblütezeit: Juli bis Oktober
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die ganz jungen Triebe und Blätter von April bis Mai als Würze zu allerlei Speisen, als frische, wohlschmeckende Beigabe zu Salaten, grob gehackt zu Eierspeisen (Omelett, Rührei, Quiche), zu Likör und zur Teegetränkbereitung. Die entblätterten Stengel mit Blütenköpfen von Juli bis Oktober als Trockengewürz besonders für fette Speisen. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Nährstoffreiche Krautfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), LoCH (1993: 8), GAIGG (2001: 75), MORTON (1976: 83)

Arum maculatum (Artengruppe)
Artengruppe gefleckter Aronstab

Hauptblütezeit: Anfang April bis Ende Mai
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die zur Zeit der Fruchtreife im Herbst geerntete und getrocknete Wurzelknolle geröstet, gebacken und zu Kochgemüse. Die Wurzel nach dem Trocknen und Rösten auch zu Mehl. Die Stengel von März bis April als Gemüse gekocht. Bei längerem Kochen, Backen und Trocknen der erwähnten Pflanzenteile gehen die Schärfe und die Giftstoffe praktisch vollständig verloren. Vorsicht! Alle frisch eingenommenen Pflanzenteile, einschließlich der Beeren, können sonst gefährlich giftig wirken; vgl. ROTH et al. (1994). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Laubwälder und Gebüsche
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), LOCH (1993: 8), KÜSTER (1917: 40), CHAMISSO (1987:285), COUPLAN (1983)

Aruncus dioicus
Wald-Geißbart

Hauptblütezeit: Juni bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Sprosse von April bis Mai zu Spargelgemüse (Kochen in Essigwasser bindet bitteren Geschmack). Ältere Pflanzen sind ungenießbar.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Ahorn-Mischwälder und Ahorn-Buchen-Wälder
Vergleiche Verwendungshinweise unter: MACHATSCHER (1999: 87)

Asarum europaeum
Europäische Haselwurz

Hauptblütezeit: Anfang März bis Ende April
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die nach Pfeffer schmeckenden Stengel und Blattstiele von März bis April als sparsame Würze zu diversen Speisen. Vorsicht! Alle Pflanzenteile enthalten ein kräftiges ätherisches Öl mit dem Giftstoff Asaron und können deshalb auch gefährlich giftig wirken; vgl. ROTH et al. (1994). Diese widersprüchlichenAussagen hängen wohl entscheidend mit der Dosierung zusammen wie auch mit regionalen Schwankungen der Pflanzeninhaltsstoffe und unterschiedlichen Verträglichkeiten einzelner Menschen. Siehe dazu auch das Kapitel über die Giftigkeit von Wildpflanzen, Seite 15.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Laubwälder und Gebüsche
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Asclepias syriaca
Seidenpflanze

Hauptblütezeit: Juni bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Angeblich wurden die jungen Triebe im Frühjahr sowie Blüten, Blütenknospen und die unreifen Früchte kurz nach der Blüte zu Kochgemüse verarbeitet. Der Milchsaft der Pflanze wurde wohl auch als Kaugummi verwendet. Vorsicht! Die überlieferte Verwendung ist sehr kritisch zu betrachten. Es wird auch berichtet, dass die ganze Pflanze und vor allem der Milchsaft gefährlich herzwirksam sein und Leibschmerzen erzeugen können; vgl. MEUNICK (1992: 52) und ROTH et al. (1994). Diese widersprüchlichen Aussagen hängen vermutlich mit regionalen Schwankungen der Pflanzeninhaltsstoffe und unterschiedlichen Verträglichkeiten einzelner Menschen zusammen. Siehe dazu auch das Kapitel über die Giftigkeit von Wildpflanzen, Seite 15.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Ruderalgesellschaften, Acker- und GartenunkrautgesellschaftenVergleiche Verwendungshinweise unter: DUKE (1992: 40)

Asparagus officinalis
Gemüse-Spargel

Hauptblütezeit: Juni bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Triebe von April bis Mai zu Kräuter-/Gemüsesuppen, zu Kochgemüse, zu Spargelgemüse, zu Salaten. Der geröstete Sa
men im August zu Kaffee. Die Beeren gelten als unbekömmlich; dennoch wurde nur selten von harmlosen Magenbeschwerden berichtet; vgl. ROTH et al. (1994). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Lockere Sand- und Felsrasen, Kalk-Magerrasen Vergleiche Verwendungshinweise unter: FOREY (1992: 50), SCHNELLE (1999)

Asplenium ruta-muraria
Mauerraute, Mauer-Streifenfarn

Hauptblütezeit: Juni bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter und weiche Triebe zur Teegetränkbereitung.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Felsspalten- und Mauerfugengesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Aster
Alle mitteleuropäischen Aster-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen, zarten Blätter im Frühjahr zu Salaten und zu Gemüsegerichten. Die Blüten sind unmittelbar nach dem Erblühen auch essbar.
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LoCH (1993: 9), MÜLLER-URBAN (1998:133)

Aster alpinus
Alpen-Aster

Hauptblütezeit: Anfang Mai bis Ende Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die getrockneten Blätter von April bis Juni als Zusatz zu Rauchtabak. Die jungen, zarten Blätter von April bis Mai zu Salaten und zu Gemüsegerichten. Die Blüten sind unmittelbar nach dem Erblühen auch essbar.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Steinfluren und alpine Rasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), LOCH (1993: 9), MÜLLER-URBAN (1998: 133)

Aster amellus
Kalk-Aster

Hauptblütezeit: August bis Oktober
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen, zarten Blätter von April bis Juli zu Salaten und zu Gemüsegerichten. Die Blüten sind unmittelbar nach dem Erblühen auch essbar.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Sonnige Staudensäume an Gehölzen Vergleiche Verwendungshinweise unter: LOCH (1993: 9), MÜLLER-URBAN (1998:133)

Aster bellidiastrum
Alpen-Maßliebchen

Hauptblütezeit: Mai bis Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen, zarten Blätter von April bis Mai zu Salaten und zu Gemüsegerichten. Die Blüten sind unmittelbar nach dem Erblühen auch essbar.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Steinfluren und alpine Rasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LOCH (1993: 9), MÜLLER-URBAN (1998:133)

Aster laevis (Artengruppe)
Artengruppe Glatte Aster

Hauptblütezeit: August bis Oktober
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen, zarten Blätter von April bis Juli zu Salaten und zu Gemüsegerichten. Die Blüten sind unmittelbar nach dem Erblühen auch essbar.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Nährstoffreiche Krautfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LOCH (1993: 9), MÜLLER-URBAN (1998:133)

Aster lanceolatus (Artengruppe)
Artengruppe Lanzettblättrige Aster

Hauptblütezeit: August bis Oktober
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen, zarten Blätter von April bis Juli zu Salaten und zu Gemüse
gerichten. Die Blüten sind unmittelbar nach dem Erblühen auch essbar.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Nährstoffreiche Krautfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LOCH (1993: 9), MÜLLER-URBAN (1998: 133)

Aster linosyris
Gold-Aster

Hauptblütezeit: August bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen, zarten Blätter von April bis Juli zu Salaten und zu Gemüsegerichten. Die Blüten sind unmittelbar nach dem Erblühen auch essbar.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Kalk-Magerrasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: Locx (1993: 9), MÜLLER-URBAN (1998:133)

Aster novae-angliae
Neu-England-Aster

Hauptblütezeit: September bis November
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen, zarten Blätter von April bis Juli zu Salaten und zu Gemüsegerichten. Die Blüten sind unmittelbar nach dem Erblühen auch essbar.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Nährstoffreiche Krautfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LOCx (1993: 9), MÜLLER-URBAN (1998:133)

Aster novi-belgii (Artengruppe)
Artengruppe Neubelgische-Aster

Hauptblütezeit: August bis Oktober
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen, zarten Blätter von April bis Juli zu Salaten und zu Gemüsegerichten. Die Blüten sind unmittelbar nach dem Erblühen auch essbar.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Schleier- und Krautgesellschaften im Halbschatten
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LOCH (1993: 9), MÜLLER-URBAN (1998:133)

Aster tripolium
Strand-Aster

Hauptblütezeit: Juli bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen, zarten Blätter von April bis Juni zu Salaten und zu Gemüsegerichten. Die Blüten sind unmittelbar nach dem Erblühen auch essbar.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Salzwasser- und Meeresstrandvegetation Vergleiche Verwendungshinweise unter: LOCH (1993: 9), MÜLLER-URBAN (1998:133)

Aster x salignus
Weiden-Aster

Hauptblütezeit: August bis Oktober
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen, zarten Blätter von April bis Juli zu Salaten und zu Gemüsegerichten. Die Blüten sind unmittelbar nach dem Erblühen auch essbar.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Schleiergesellschaften und Ufersäume
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LOCH (1993: 9), MÜLLER-URBAN (1998:133)

Astragalus glycyphyllos
Süßer Tragant, Bärenschote

Hauptblütezeit: Mai bis Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Früchte im August zu Kochgemüse. Die süßen Blätter von April bis Juni in kleinen Mengen zur Teegetränkbereitung. Größere Dosen können harntreibend wirken.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Sonnige Staudensäume an Gehölzen Vergleiche Verwendungshinweise unter: LoCH (1993: 9), COUPLAN (1983)

Athamanta cretensis
Augenwurz

Hauptblütezeit: Mai bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Stengel und Blätter von April bis Juni zu Gemüsegerichten. Die Früchte im August zu Likör. Vorsicht! Die Pflanze ähnelt den gefährlich giftigen Pflanzen Aethusa cynapium und Conium maculatum. Siehe dazu das Kapitel über die Giftigkeit der Wildpflanzen, Seite 15.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Felsspalten- und Mauerfugengesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LOCH (1993: 9), COUPLAN (1983)

Athyrium felix-femina
Wald-Frauenfarn

Zeit der Sporenreife: Juli bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Das Kraut von April bis Juni als Bierwürze. Die jungen Wedel von April bis Mai zu Spargelgemüse.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Edellaub-Mischwälder
Vergleiche Verwendungshinweise unter: CHAMISSO (19877: 298)

Atriplex hortensis
Garten-Melde, Spanischer Salat

Hauptblütezeit: Anfang Juli bis Mitte September Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter und Stengel von April bis Juni zu Spinat, zu Salaten, zu Sauerkraut oder als mildernde Beigabe zu anderen kräftigeren Gemüsen. Die trockenen Samen von August bis September zu Mehl.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Ruderalgesellschaften, Acker- und Gartenunkrautgesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHOENICHEN (1947: 114), GRAMBERG (1946: 10), LOCH (1993: 9)

Atriplex laciniata
Gelappte Melde

Hauptblütezeit: Juli bis Oktober
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter und Stengel von April bis Juni zu Spinat oder als mildernde Beigabe zu anderen kräftigeren Gemüsen. Die trockenen Samen von August bis September zu Mehl. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Meeresspülsäume
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHOENICHEN (1947: 114), GRAMBERG (1946: 10), LOCH (1993: 9)

Atriplex littoralis
Strand-Melde

Hauptblütezeit: Juli bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter und Stengel von April bis Juni zu Spinat oder als mildernde Beigabe zu anderen kräftigeren Gemüsen. Die trockenen Samen von August bis September zu Mehl. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art in Österreich von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Meeresspülsäume
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHOENICHEN (1947:114), GRAMBERG (1946: 10), LoCH (1993: 9)

Atriplex micrantha
Verschiedensamige Melde

Hauptblütezeit: Juni bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter und Stengel von April bis Mai zu Spinat oder als mildernde Beigabe zu anderen kräftigeren Gemüsen. Die trockenen Samen von August bis September zu Mehl.

Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Ruderalgesellschaften, Acker- und Gartenunkrautgesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHOENICHEN (1947:114), GRAMBERG (1946: 10), LOCH (1993: 9)

Atriplex oblongifolia
Langblättrige Melde

Hauptblütezeit: Juli bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter und Stengel von April bis Juni zu Spinat oder als mildernde Beigabe zu anderen kräftigeren Gemüsen. Die trockenen Samen von August bis September zu Mehl.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Ruderalgesellschaften, Acker- und Gartenunkrautgesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHOENICHEN (1947:114), GRAMBERG (1946: 10), LOCH (1993: 9)

Atriplex patula
Ruten-Melde

Hauptblütezeit: Juli bis Oktober
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Stengel, Rosetten- und Stengelblätter im Frühjahr zu Spinat oder als mildernde Beigabe zu anderen kräftigeren Gemüsen. Zusammen mit Ampfer mildern sie dessen Säure. Die trockenen Samen von September bis Oktober zu Mehl. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Nährstoffreiche Acker- und Gartenunkrautfluren Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), GRAMBERG (1946: 10),FOREY (1992: 23), LOCH (1993:9)

Atriplex portulacoides
Strandsalz-Melde

Hauptblütezeit: Juli bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Das Kraut von April bis Juli zu Kochgemüse (Kochwasser weggießen). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Salzwasser- und Meeresstrandvegetation
Vergleiche Verwendungshinweise unter: PHILLIPS (1984:60)

Atriplex prostrata (Artengruppe)
Artengruppe Spiess-Melde

Hauptblütezeit: Juni bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter, Stengel und ganz junge Triebe von März bis Mai zu Spinat oder als mildernde Beigabe zu anderen kräftigeren Gemüsen. Die trockenen Samen von September bis Oktober zu Mehl.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art in der Schweiz und in Teilen Österreichs von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Krautige Vegetation oft gestörter Plätze Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHOENICHEN (1947: 114), GRAMBERG (1946: 10), LOCH (1993: 9)

Atriplex rosea
Rosen-Melde

Hauptblütezeit: Juli bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter und Stengel von April bis Juni zu Spinat oder als mildernde Beigabe zu anderen kräftigeren Gemüsen. Die trockenen Samen von September bis Oktober zu Mehl.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art in Österreich von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Ruderalgesellschaften, Acker- und Gartenunkrautgesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHOENICHEN (1947:114), GRAMBERG (1946: 10), LOCH (1993: 9)

Atriplex sagittata
Glanz-Melde

Hauptblütezeit: Juli bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter und Stengel von April bis Juni zu Spinat oder als mildernde Beigabe zu anderen kräftigeren Gemüsen. Die trockenen Samen von September bis Oktober zu Mehl.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Ruderalgesellschaften, Acker- und Gartenunkrautgesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHOENICHEN (1947: 114), GRAMBERG (1946: 10), LOCH (1993: 9)

Atriplex tatarica
Tatarische Melde

Hauptblütezeit: Juli bis Oktober
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter und Stengel von April bis Juni zu Spinat oder als mildernde Beigabe zu anderen kräftigeren Gemüsen. Die trockenen Samen von September bis Oktober zu Mehl.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Ruderalgesellschaften, Acker- und Gartenunkrautgesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHOENICHEN (1947:114), GRAMBERG (1946: 10), LOCH (1993: 9)

Avena
Alle mitteleuropäischen Hafer-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Der Absud der Wurzel im Laufe der ganzen Vegetationsperiode als Suppe. Zur Verwendung dieser Grasarten gilt auch der Hinweis unter Agrostis.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist die Art A. strigosa von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1983)

Avena fatua
Flug-Hafer

Hauptblütezeit: Juni bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Samen sind im Spätsommer verwendbar wie der kultivierte Hafer, vor allem aber als Bierwürze und zu Kaffee. Siehe auch den Hinweis bei der Gattung.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Getreideunkrautfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: DUKE (1992:52)

Barbarea
Alle mitteleuropäischen Barbarakraut-Arten (`v
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel:
Die jungen Blätter im Frühjahr zu Salaten und zu Spinat. Die Blattrosette zum Entbittern blanchieren. Knospen und Blüten kurz vor der Blütezeit und unmittelbar nach dem Erblühen zu Gemüsegerichten. Ältere Blätter im Winter als Beigabe zu Spinat. Die Samen einige Wochen nach dem Ende der Blütezeit zu Speiseöl.
Vergleiche Verwendungshinweise unter: FoREY (1992: 33), KOSCHTSCHEJEW (1990: 32), DUKE (1992: 46), SCHNELLE (1999), LOCH (1993: 10)

Barbarea intermedia
Mittleres Barbarakraut

Hauptblütezeit: April bis Mai
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Zur Verwendung siehe den Hinweis bei der Gattung.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Krautige Vegetation oft gestörter Plätze
Vergleiche Verwendungshinweise unter: FOREY (1992: 33), KOSCHTSCHEJEW (1990: 32), DUKE (1992: 46), SCHNELLE (1999), LOCH (1993: 10)

Barbarea stricta
Steifes Barbarakraut

Hauptblütezeit: April bis Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Zur Verwendung siehe den Hinweis bei der Gattung.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Staudensäume an Gehölzen im Halbschatten
Vergleiche Verwendungshinweise unter: FOREY (1992: 33), KOSCHTSCHEJEW (1990: 32), DUKE (1992: 46), SCHNELLE (1999), LocH (1993: 10)

Barbarea verna
Frühes Barbarakraut

Hauptblütezeit: März bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Zur Verwendung siehe den Hinweis bei der Gattung. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art in der Schweiz und in Teilen Österreichs von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Ruderalgesellschaften, Acker- und Gartenunkrautgesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: FOREY (1992: 33), KOSCHTSCHEJEW (1990: 32), DUKE (1992: 46), SCHNELLE (1999), LOCH (1993: 10)

Barbarea vulgaris
Echtes Barbarakraut

Hauptblütezeit: April bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Zur Verwendung siehe den Hinweis bei der Gattung.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Pioniergesellschaften auf feuchten und überfluteten Rasen Vergleiche Verwendungshinweise unter: FOREY (1992: 33), KOSCHTSCHEJEW (1990: 32), DUKE (1992: 46), SCHNELLE (1999), LoCH (1993: 10)

Bassia hirsuta
Dornmelde

Hauptblütezeit: August bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Samen von September bis Oktober zu Mehl. Stengel und Blätter von April bis Juni zu Spinat.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Salzwasser- und Meeresstrandvegetation Vergleiche Verwendungshinweise unter: LocH (1993: 10)

Bellis perennis
Gänseblümchen, Maßliebchen

Hauptblütezeit: Ende März bis Mitte Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die frischen Blätter und Blüten von März bis Juni zu Kräuterquark, zur Teegetränkbereitung, zu frischem Gemüsesaft, zu Spinat, zu Salaten, zu Gemüsegerichten, als Brotbelag oder zu Kräuterkäse (z. B. mit Frischkäse). Die Blütenknospen von März bis Juni zu falschen Kapern oder zu Salaten. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Grünlandgesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), PAHLOW (1997:15), KARCH (1986: 25), SEEMANN (1946:14), HöH (1999:107)

Berberis
Alle mitteleuropäischen Berberitzen-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Früchte einige Wochen nach dem Ende der Blütezeit zu Trockenobst, zu Gelee, als Beigabe zu Kompott, zu ungesüßtem Mus (Vorratswürze), zu Fruchtmarmelade oder getrocknet zur Teegetränkbereitung.
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LocH (1993: 70)

Berberis vulgaris
Gewöhnliche Berberitze, Sauerdorn

Hauptblütezeit: Mai bis Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Früchte von August bis September zu Trockenobst, als Würze zu diversen Speisen, besonders zu Fleischsaucen, zu Kräuterlimonaden/-getränken, zu Fruchtsaft, zu Kräuter-/Gemüsesuppen, zu Gelee, als Beigabe zu Kompott, zu ungesüßtem Mus (Vorratswürze), zu Fruchtmarmelade oder mit Zucker versetzt zu Kräuterlikör, zu Fruchtessig oder getrocknet zur Teegetränkbereitung. Die jüngsten Blätter von April bis Mai in kleinen Mengen als Beigabe zu Salaten und zu Kräuter-/Gemüsesuppen. Die getrockneten jungen Blätter zur Teegetränkbereitung oder gemischt mit anderen Blättern zu Rauchtabak. Vorsicht! Es werden Fälle beschrieben, in denen die Blätter auch zu Übelkeit und Durchfall führten. Ernstere Vergiftungen sind jedoch nicht bekannt; vgl. ROTH et al. (1994). Diese widersprüchlichen Aussagen hängen wohl entscheidend mit der Dosierung zusammen wie auch mit regionalen Schwankungen der Pflanzeninhaltsstoffe und unterschiedlichen Verträglichkeiten einzelner Menschen. Siehe dazu auch das Kapitel über die Giftigkeit von Wildpflanzen, Seite 15.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Waldmantel-Gebüsche und Hecken
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHOENICHEN (1947: 163), KLOCKENBRING (1944: 15), SCHNELLE (1999), MAYER (1999:144), PAHLOW (1986: 11), KARCH (1986:59)

Berteroa
Alle mitteleuropäischen Graukresse-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Alle diese Arten gelten generell als essbar. Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1997:31)

Berteroa incana
Graukresse

Hauptblütezeit: Juni bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die ganze Pflanze gilt generell als essbar. Denkbar wäre z. B. eine Verarbeitung zu Salaten oder zu Gemüsegerichten. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art in der Schweiz und in Teilen Österreichs von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Ruderalgesellschaften, Acker- und Gartenunkrautgesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1997: 31)

Beta vulgaris
Zuckerrübe, Bete, Wilde Rübe

Hauptblütezeit: Juni bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter von April bis Juni zu Salaten, gehackt zu Gemüsegerichten. oder gemischt mit anderen Blättern zu Rauchtabak. Die Wurzel im Herbst zu Kochgemüse. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Meeresspülsäume
Vergleiche Verwendungshinweise unter: FOREY (1992: 24), SCHNELLE (1999), COUPLAN (1983)

Betonica officinalis
Heil-Ziest

Hauptblütezeit: Anfang Juli bis Ende August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Blätter und Triebe von April bis Juli (in Salzwasser abgekocht) zu Gemüsegerichten oder gemischt mit anderen Blättern zu Rauchtabak. Die pulverisierten Blätter als Niesmittel.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Streuwiesen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), CHAMISSO (1987:214)

Betula
Alle mitteleuropäischen Birken-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die innere Rinde besonders im Frühjahr zu Kochgemüse oder zu Gemüseauflauf (evtl. mit Käse überbacken). Der Blutungssaft des Stammes im Frühjahr zu Sirup (durch langes Köcheln ein
zudicken). Die Blätter im Frühjahr zur Teegetränkbereitung, getrocknet und pulverisiert zu Streckmehl und als Würze zu allerlei Speisen.
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LoCH (1993: 10), MACHATSCHEK (1999: 146), DUKE (1992: 48)

Betula humilis
Strauch-Birke

Hauptblütezeit: April bis Mai
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die innere Rinde besonders im Frühjahr zu Kochgemüse oder zu Gemüseauflauf (evtl. mit Käse überbacken). Der Blutungssaft des Stammes im Frühjahr zu Sirup (durch langes Köcheln einzudicken). Die Blätter im Frühjahr zur Teegetränkbereitung, getrocknet und pulverisiert zu Streckmehl und als Würze zu allerlei Speisen.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas Lichte Weiden- und Birkenpioniergehölze Vergleiche Verwendungshinweise unter: LOCH (1993: 10) MACHATSCHEK (1999: 146), DUKE (1992: 48)

Betula nana
Polar-Birke, Zwerg-Birke

Hauptblütezeit: Anfang April bis Ende April
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die innere Rinde besonders im Frühjahr zu Kochgemüse oder zu Gemüseauflauf. Der Blutungssaft des Stammes von März bis April zu Sirup (durch langes Köcheln einzudicken). Die Blätter von
April bis Mai zu Rauchtabak, zur Teegetränkbereitung, getrocknet und pulverisiert zu Streckmehl und als Würze zu allerlei Speisen.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Hochmoore und Moorheiden
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), MACHATSCHEK (1999: 146), DUKE (1992: 48)

Betula pendula
Sand-Birke, Warzen-Birke, Weiß-Birke

Hauptblütezeit: Anfang April bis Ende Mai
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die getrockneten Blätter von April bis Mai zu Rauchtabak, zur Teegetränkbereitung, pulverisiert zu Streckmehl und als Würze zu allerlei Speisen. Der süße Saft des Stammes von März bis April frisch, zu Sirup (durch langes Köcheln einzudicken) oder zu Wein. Ein erwachsener Baum kann etwa 5 Liter Saft pro Tag, j edoch maximal 40 Liter im jahr abgeben, ohne Schaden zu nehmen. Die jungen, frischen Blätter im April zu Salaten, zu Kräuterkäse (z. B. mit Frischkäse) oder zu Gemüsegerichten. Die innere Rinde besonders im Frühjahr zu Kochgemüse oder zu Gemüseauflauf (evtl. mit Käse überbacken).

Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Waldschläge, lichte Laub- und Nadelwälder, Moore, Magerweiden, Heiden, Steinbrüche
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), PAHLOw (1997: 4), PAHLOW (1986: 12), LoCH (1993: 10), MACHATSCHEK (1999:146)

Betula pubescens
Moor-Birke

Hauptblütezeit: Anfang April bis Ende Mai
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Der süße Saft des Stammes von März bis April frisch, zu Sirup (durch langes Köcheln einzudicken) oder zu Wein. Ein erwachsener Baum kann etwa 5 Liter Saft pro Tag, jedoch maximal 40 Liter im jahr abgeben, ohne Schaden zu nehmen. Die jungen Blätter im April roh oder gegart, z. B. zu Salaten oder zu Gemüsegerichten. Die Blätter von April bis Mai zur Teegetränkbereitung, getrocknet und pulverisiert zu Streckmehl und als Würze zu allerlei Speisen. Die innere Rinde besonders im Frühjahr zu Kochgemüse oder zu Gemüseauflauf. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art in Österreich von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Birken-Kiefern-Bruchwälder
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), LOCH (1993:10),MACHATSCHEK (1999:146),DUKE (1992:48)

Betula x aurata
Bastard-Birke

Hauptblütezeit: Anfang April bis Ende Mai
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die innere Rinde besonders im Frühjahr zu Kochgemüse oder zu Gemüseauflauf. Der Blutungssaft des Stammes von März bis April zu Sirup (durch langes Köcheln einzudicken). Die Blätter von April bis Mai zu Rauchtabak, zur Teegetränkbereitung, getrocknet und pulverisiert zu Streckmehl und als Würze zu allerlei Speisen.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Waldschläge, lichte Laub- und Nadelwälder, Moore, Heiden Vergleiche Verwendungshinweise unter: LOCH (1993: 10),MACHATSCHEK (1999:146), DUKE (1992:48)

Bidens tripartita
Dreiteiliger Zweizahn

Hauptblütezeit: Juli bis Oktober
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Samen von September bis Oktober zu Speiseöl (11 % 01). Die jungen Blätter von April bis Juni zu Gemüsegerichten. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Krautige Vegetation oft gestörter Plätze
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), COUPLAN (1983)

Bifora radians
Hohlsame

Hauptblütezeit: Mai bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die frischen Blätter von April bis Mai roh oder als Beigabe zu Salaten. Die getrocknete und pulverisierte Wurzel im Laufe der ganzen Vegetationsperiode als Trockengewürz. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art in der Schweiz und in Teilen Österreichs von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Getreideunkrautfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LOCH (1999: 10)

Biscutella
Alle mitteleuropäischen Brillenschoten-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Alle diese Arten gelten generell als essbar.
Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1997: 31)

Biscutella laevigata
Brillenschote

Hauptblütezeit: Mai bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die ganze Pflanze gilt generell als essbar. Denkbar wäre z. B. eine Verarbeitung zu Salaten oder zu Gemüsegerichten. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Felsspalten- und Mauerfugengeselischaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1997:31)

Bistorta officinalis
Wiesen-Knöterich

Hauptblütezeit: Anfang Mai bis Ende August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Das stärkereiche Rhizom von September bis in den Winter zu Gemüseauflauf (evtl. mirKäse überbacken), geröstet oder zu Mehl. Die grundständigen Blätter und Stengel im Frühjahr zu Spinat oder zu Gemüsegerichten. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Gedüngte Feuchtwiesen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), KLOCKENBRING (1944: 68), FOREY (1992: 12)

Bistorta vivipara
Knöllchen-Knöterich, Knöllchen-Wiesenknöterich

Hauptblütezeit: Mai bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Grundblätter im Frühjahr zu Spinat oder zu Gemüsegerichten. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Steinfluren und alpine Rasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999):68

Botrychium virginianum
Blechnum spicant Rippenfarn

Zeit der Sporenreife: Juli bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Wurzeln von September bis in den Winter geröstet. Die jungen Triebe von April bis Juni zu Kochgemüse. Zuvor die braunen Haare abreiben.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Fichtenwälder
Vergleiche Verwendungshinweise unter: VOLZ (2001:'162)

Blysmus
Alle mitteleuropäischen Quellbinse-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Zur Verwendung dieser Grasarten gilt der Hinweis unter Agrostis. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung sind die Arten B. compressus und B. rufus von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).

Bolboschoenus
Alle mitteleuropäischen Meerbinse-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Zur Verwendung dieser Grasarten gilt der Hinweis unter Agrostis. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist die Art B. maritimus von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).

Bolboschoenus maritimus
Strandsimse

Hauptblütezeit: Juni bis Juli

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die kleinen Wurzelknollen von September bis in den Winter zu Kochgemüse oder geröstet.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art in der Schweiz und in Österreich von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Brackwasser-Röhrichte
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Borago officinalis *
Borretsch, Gurkenkraut

Hauptblütezeit: Mai bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüte und die Blätter von April bis August als Würze zu allerlei Speisen, zu Salaten, zu Gemüsegerichten, zu Kräuterlimonaden/-getränken, zu Wein, zu Gemüsefüllung (z. B. von Strudel) oder als Brotbelag. Die Blüten von Mai bis September als kandierte Süßigkeit oder als essbare Dekoration und als Aroma zu Speiseöl. Vorsicht! Bei einer intensiven und andauernden Verwendung der Pflanze kann der zwar niedrige Pyrrolizidinalkaloidgehalt auch kanzerogen wirken. Bei nur gelegentlicher Verwendung besteht jedoch keine Gefahr. Vgl. ROTH et al. (1994). Siehe dazu auch das Kapitel über die Giftigkeit von Wildpflanzen, Seite 15. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Ruderalgesellschaften, Acker- und Gartenunkrautgesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: FoREY (1992: 42), KEOCKENBRING (1944: 43), KÜSTER (1917: 32, 34), KOSCHTSCHEJEW (1990: 79), KREUTER (1986: 151,166)

Bothriochloa
Alle mitteleuropäischen Bartgras-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Zur Verwendung dieser Grasarten gilt der Hinweis unter Agrostis. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist die Art B. ischaemum von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).

Botrychium virginianum
Virginische Mondraute

Hauptblütezeit: Juni bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Pflanze angeblich zu Kochgemüse. Das Abkochen ist für die Essbarkeit entscheidend wichtig.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Borstgrastriften und Zwergstrauchheiden Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1983)

Brassica rapa
Brachypodium
Alle mitteleuropäischen Zwenken-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Zur Verwendung dieser Grasarten gilt der Hinweis unter Agrostis.

Brachypodium pinnatum
Fieder-Zwenke

Hauptblütezeit: Juni bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Samen sollen im September zu Mehl verwendet worden sein. (Siehe auch Verweis bei der Gattung.)
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Kalk-Magerrasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1983)

Brachypodium sylvaticum
Wald-Zwenke

Hauptblütezeit: Juli bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Samen im September angeblich zu Mehl. (Siehe auch Verweis bei der Gattung.)
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Laubwälder und Gebüsche
Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1983)

Brassica
Alle mitteleuropäischen Kohl-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Alle diese Arten gelten generell als essbar.
Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1997: 31)

Brassica napus
Raps

Hauptblütezeit: April bis Mai
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die geschälte Wurzel im Laufe der ganzen Vegetationsperiode zu Kochgemüse. Die Samen zerquetscht zu Speiseöl. Bei Aufnahme übermäßiger Mengen wirkt die Pflanze jedoch auch schädlich (wie das auch bei dem verwandten Speisesenf der Fall ist); vgl. ROTH et al. (1994).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Schuttunkrautfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LocH (1993: 10)
FRANKE (1997: 159)

Brassica nigra *
Senf, Schwarzer, Senf-Kohl

Hauptblütezeit: Juni bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter und Schösslinge von April bis Juni zu Gemüsegerichten oder zu Salaten. Die Blütenknospen im Juni zu Gemüsegerichten. Die Samen von September bis Oktober zu Senf. Bei Aufnahme übermäßiger Mengen wirkt die Pflanze auch schädlich (wie das auch bei dem verwandten Speisesenf der Fall ist);
vgl. ROTH et al. (1994).
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art in der Schweiz von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Krautige Vegetation oft gestörter Plätze
Vergleiche Verwendungshinweise unter: FOREY (1992: 97)

Brassica oleracea
Wild-Kohl

Hauptblütezeit: April bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Blätter und Schösslinge von März bis Mai zu Kochgemüse oder roh zu Salaten.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Ruderalgesellschaften, Acker- und Garteuunkrautgesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LoCH (1993: 11)

Brassica rapa
Rüben-Kohl, Herbst-Rübe, Weiße Rübe

Hauptblütezeit: Mai bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter und Schösslinge von April bis Mai zu Gemüsegerichten. Die Wurzel von September bis in den Winter zu Kochgemüse. Die Samen von September bis Oktober zerquetscht zu Speiseöl.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Nährstoffreiche Lehmböden

Vergleiche Verwendungshinweise unter: FOREY (1992: 31),
FRANKE (1997: 160)

Briza
Alle mitteleuropäischen Zittergras-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Zur Verwendung dieser Grasarten gilt der Hinweis unter Agrostis.

Bromus
Alle mitteleuropäischen Trespen-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Zur Verwendung dieser Grasarten gilt der Hinweis unter Agrostis. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung sind die Arten B. arvensis, B. commutatus, B. grossus, B. japonicus, B. racemosus, B. secalinus und B. squarrosus von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).

Bromus carinatus
Blattähren-Trespe

Hauptblütezeit: Juni bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Samen von September bis Oktober zu Mehl. (Siehe auch Verweis bei der Gattung.)
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Ruderalgesellschaften, Acker- und Gartenunkrautgesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: WEINER (1972:167)

Bromus secalinus (Artengruppe)
Artengruppe Roggen-Trespe

Hauptblütezeit: Juni bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Samen von September bis Oktober zu Mehl. (Siehe auch Verweis bei der Gattung.)
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art in der Schweiz und in Teilen Österreichs von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Getreideunkrautfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: CHAMISSO (1987: 253)

Bryonia alba *
Weiße Zaunrübe, Schwarzfrüchtige Zaunrübe

Hauptblütezeit: Juni bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Triebe von April bis Juni in kleinen Mengen zu Gemüsegerichten. Vorsicht! Alkaloide in der Pflanze können auch harntreibende Wirkung haben. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Schleier- und Krautgesellschaften im Halbschatten Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1983)

Bryonia dioica ***
Rotfrüchtige Zaunrübe

Hauptblütezeit: Juni bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Angeblich gelten die jungen Triebe gekocht als essbar, im Alter würden sie aber giftig. Vorsicht! Beeren und Wurzeln können über Nerven- und Verdauungsstörungen auch gefährlich giftig wirken; vgl. ROTH et al. (1994) und COUPLAN (1983). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Schleier- und Krautgesellschaften im Halbschatten Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1997: 59)

Bunium bulbocastanum
Knollenkümmel, Erdkastanie

Hauptblütezeit: Juni bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Wurzel von September bis in den Winter zu Gemüsegerichten. Die Blätter von April bis Juli und die Früchte von August bis September als Würze zu allerlei Speisen. Vorsicht! Die Pflanze ähnelt den gefährlich giftigen Pflanzen Aethusa cynapium und Conium maculatum. Siehe dazu das Kapitel über die Giftigkeit der Wildpflanzen.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Getreideunkrautfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: OBERDORFER (1994: 710), SCHLOSSER (1991: 163)

Bupleurum falcatum
Sichelblättriges Hasenrohr

Hauptblütezeit: Juni bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Pflanze gilt als essbar. Denkbar wäre z. B. eine Verarbeitung zu Salaten oder zu Gemüsegerichten. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Sonnige Staudensäume an Gehölzen Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1983)

Bupleurum rotundifolia
Acker-Hasenrohr, Rundblättriges Hasenohr
Hauptblütezeit: Juni bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Pflanze gilt als essbar. Denkbar wäre z. B. eine Verarbeitung zu Salaten oder zu Gemüsegerichten. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Getreideunkrautfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1983)

Butomus umbellatus
Schwanen-Blumenbinse, Schwanenblume

Hauptblütezeit: Anfang Juni bis Ende August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die kurzen, geschälten Rhizome (50% Stärke) von September bis in den Winter zu Kochgemüse, gebacken, geröstet zu Kaffee, zu gebratenem/frittiertem Gemüse, zu Streckmehl oder zu Mehl zum Andicken von Suppen und Saucen. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art in der Schweiz und in Teilen Österreichs von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Röhrichte wenig bewegter Gewässer Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), KOSCHTSCHEJEW (1990: 113)

Buxus sempervirens **
Buchsbaum

Hauptblütezeit: März bis April
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter im September in kleinen Mengen als Hopfenersatz bei der Bierherstellung. Vorsicht! In entsprechend hohen Dosen könnte die Pflanze eine toxische Wirkung zeigen (Verdauungsstörungen, Lähmungserscheinungen). Diese Wirkung hängt wohl entscheidend mit der Dosierung zusammen wie auch mit unterschiedlichen Verträglichkeiten einzelner Menschen. Siehe dazu auch das Kapitel über die Giftigkeit von Wildpflanzen, Seite 15.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Trockenheit ertragende Eichenmischwälder Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1983)

Cakile
Alle mitteleuropäischen Meersenf-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Alle diese Arten gelten generell als essbar. Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1997:31)

Cakile maritima
Meersenf

Hauptblütezeit: Juli bis Oktober
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Triebe von April bis Juni zu Spinat oder zu Salaten.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Meeresspülsäume
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Calamagrostis
Alle mitteleuropäischen Reitgras-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel:
Zur Verwendung dieser Grasarten gilt der Hinweis unter
Agrostis.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung sind die Arten C. canescens, C. pseudophragmites und C. stricta von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).

Calamintha nepeta (Artengruppe)
Artengruppe Wald-Bergminze

Hauptblütezeit: Juli bis Oktober
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter von April bis August zur Teegetränkbereitung oder als Würze zu diversen Speisen, geschmacklich eine Kombination aus Majoran und Minze.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Trockenheit ertragende Eichenmischwälder, sonnige Staudensäume an Gehölzen, Laubwälder und Gebüsche Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Calendula
Alle mitteleuropäischen Ringelblumen-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten unmittelbar nach dem Erblühen zur Teegetränkbereitung und als essbare Dekoration.
Vergleiche Verwendungshinweise unter: NEUHOLD (1999: 89), KREUTER (1986: 152)

Calendula arvensis
Acker-Ringelblume

Hauptblütezeit: Mai bis Oktober
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten von Mai bis Oktober zur Teegetränkbereitung und als essbare Dekoration. Die Blütenknospen von Mai bis August gekocht zu falschen Kapern.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Nährstoffreiche Acker- und Gartenunkrautfluren Vergleiche Verwendungshinweise unter: NEUHOLD (1999:
89), KREUTER (1986: 152), COUPLAN (1983)

Calla palustris **
Schlangenkraut, Schlangenwurz

Hauptblütezeit: Mitte Mai bis Mitte Juli

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die getrocknete Grundachse und Wurzel von September bis in den Winter zu Mehl, welches nur zum Backen verwendet werden kann. Vorsicht! Alle frischen Pflanzenteile, besonders die Blätter und Beeren, können bei Aufnahme größerer Mengen gefährlich giftig wirken. Durch den Backprozess werden die Giftstoffe jedoch unwirksam. Vgl. ROTH et al. (1994). Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Röhrichte und Großseggensümpfe Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), LoCH (1993: 11)

Calluna vulgaris

Besenheide, Gemeines Heidekraut, Sommerheide

Hauptblütezeit: Anfang Juli bis Ende September Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die blühenden Triebe von Juli bis September zur Teegetränkbereitung, zu Kräuterlikör, zu Kräuterwein oder als Bierwürze. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Borstgrastriften und Zwergstrauchheiden Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Caltha palustris **

Sumpf-Dotterblume

Hauptblütezeit: Mitte April bis Mitte Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Laut vielen Überlieferungen wurden die Blütenknospen von April bis Mai in kleinen Mengen zu falschen Kapern (zuvor die Knospen mehrmals in frischem Wasser längere Zeit kochen, dies nehme ihnen die Toxizität), gekocht mariniert oder in Essigwasser gedünstet verwendet. Auch wurden die Wurzeln von September bis in den Winter in kleinen Mengen zu Kochgemüse verwendet und die jungen Blätter vor der Blüte in kleinen Mengen zu Salaten oder zu Kräuterkäse (z. B. mit Frischkäse). Vorsicht! Die überlieferten Verwendungen sind kritisch zu betrachten. Es wird auch berichtet, dass die ganze Pflanze zu Erbrechen und Schwindel führen kann (besonders beim Eintritt der Blüte und Fruchtreife); vgl. ROTH et al. (1994). Diese widersprüchlichen Aussagen hängen wohl entscheidend mit der Verarbeitung und Dosierung zusammen wie auch mit regionalen Schwankungen der Pflanzeninhaltsstoffe und unterschiedlichen Verträglichkeiten einzelner Menschen. Siehe dazu auch das Kapitel über die Giftigkeit von Wildpflanzen, Seite 15. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Gedüngte Feuchtwiesen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), PAHLOW (1986: 50), FRANKE (1997: 387), MACHATSCHEK (1999: 58)

Calystegia sepium (Artengruppe) *

Artengruppe Zaunwinde

Hauptblütezeit: Juni bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Wurzeln von September bis in den Winter getrocknet und gemahlen zu Mehl. Auch die Blüten und Blätter wurden als essbar genannt. Vorsicht! Es wird auch berichtet, dass die ganze Pflanze aufgrund des Vorkommens eines Harzglycosids (am meisten in der Wurzel, am wenigsten in den Blättern) in einigen Fällen abführend gewirkt haben soll; vgl. ROTH et al. (1994). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Schleier- und Krautgesellschaften im Halbschatten Vergleiche Verwendungshinweise unter: KÜSTER (1917: 41)

Camelina

Alle mitteleuropäischen Leindotter-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Alle diese Arten gelten generell als essbar. Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1997: 31)

Camelina sativa (Artengruppe)

Artengruppe Saat-Leindotter

Hauptblütezeit: Mai bis Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die ganze Pflanze gilt generell als essbar. Denkbar wäre z. B. eine Verarbeitung zu Salaten oder zu Gemüsegerichten. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder

Unterschutzstellung ist in der Artengruppe die Unterart sylvestris der Art C. microcarpa in der Schweiz von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Schuttunkrautfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1997:31)

Campanula
Alle mitteleuropäischen Glockenblumen-Arten
Ces,
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten unmittelbar nach dem Erblühen als essbare Dekoration. Die jungen Sprosse im Frühjahr zu Spargelgemüse. Die Blätter im Frühjahr zu Salaten.
Vergleiche Verwendungshinweise unter: MACHATSCHEK (1999:71,72)

Campanula alpina
Alpen-Glockenblume

Hauptblütezeit: Juli bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten von Juli bis August als essbare Dekoration. Die jungen Sprosse von April bis Mai zu Spargelgemüse. Die Blätter von April bis Juni zu Salaten.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Borstgrastriften und Zwergstrauchheiden
Vergleiche Verwendungshinweise unter: MACHATSCHEK (1999:71,72)

Campanula barbata
Bärtige Glockenblume

Hauptblütezeit: Juni bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten von Juni bis August als essbare Dekoration. Die jungen Sprosse von April bis Mai zu Spargelgemüse. Die Blätter von April bis Juni zu Salaten.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Borstgrastriften und Zwergstrauchheiden
Vergleiche Verwendungshinweise unter: MACHATSCHEK (1999: 71, 72)

Campanula bononiensis
Bologneser Glockenblume

Hauptblütezeit: Juli bis Oktober
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten von Juli bis Oktober als essbare Dekoration. Die jungen Sprosse von April bis Mai zu Spargelgemüse. Die Blätter von April bis Juli zu Salaten.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Sonnige Staudensäume an Gehölzen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: MACHATSCHEK (1999:71,72)

Campanula cenisia
Mont-Cenis-Glockenblume

Hauptblütezeit: Juli bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten von Juli bis August als essbare Dekoration. Die jungen Sprosse von April bis Mai zu Spargelgemüse. Die Blätter von April bis Juli zu Salaten.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Steinschutt- und Geröllfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: MACHATSCHEK (1999: 71,72)

Campanula cervicaria
Borstige Glockenblume

Hauptblütezeit: Juni bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten von Juni bis August als essbare Dekoration. Die jungen Sprosse von April bis Mai zu Spargelgemüse. Die Blätter von April bis Juni zu Salaten.

Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Streuwiesen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: MACHATSCHEK (1999:71,72)

Campanula cochlearifolia
Zwerg-Glockenblume

Hauptblütezeit: Juni bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten von Juni bis August als essbare Dekoration. Die jungen Sprosse von April bis Mai zu Spargelgemüse. Die Blätter von April bis Juni zu Salaten.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Felsspalten- und Mauerfugengesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: MACHATSCHEK (1999:71,72)

Campanula glomerata
Knäuel-Glockenblume

Hauptblütezeit: Anfang Juni bis Ende August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten von Juni bis August als essbare Dekoration. Die jungen Sprosse von April bis Mai zu Spargelgemüse. Die Blätter von April bis Juni zu Salaten. Die Wurzel von September bis in den Winter zu Kochgemüse und roh zu Salaten. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist die Unterart farinosa von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Kalk-Magerrasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: MACHATSCHEK (1999:70,71,72)

Campanula latifolia
Breitblättrige Glockenblume

Hauptblütezeit: Juni bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten von Juni bisAugust als essbare Dekoration. Die jungen Sprosse von April bis Mai zu Spargelgemüse. Die Blätter von April bis Juni zu Salaten.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Ahorn-Mischwälder und Ahorn-Buchenwälder Vergleiche Verwendungshinweise unter: MACHATSCHEK (1999:71,72)

Campanula medium
Marien-Glockenblume

Hauptblütezeit: Juni bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten von Juni bis September als essbare Dekoration. Die jungen Sprosse von April bis Mai zu Spargelgemüse. Die Blätter von April bis Juni zu Salaten. Die Wurzeln gelten auch als essbar. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Schuttunkrautfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: MACHATSCHEK (1999: 71, 72), GOUPLAN (1983)

Campanula patula
Wiesen-Glockenblume

Hauptblütezeit: Mai bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten von Mai bis Juli als essbare Dekoration. Die jungen Sprosse von April bis Mai zu Spargelgemüse. Die Blätter von April bis Mai zu Salaten.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Grünlandgesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: MACHATSCHEK (1999:71,72)

Campanula persicifolia
Pfirsichblättrige Glockenblume

Hauptblütezeit: Anfang Juni bis Ende August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten von Junibis August als essbare Dekoration. Die j ungen Sprosse von April bis Mai zu Spargelgemüse. Die Blätter von April bis Juni zu Salaten. Die Wurzel von September bis in den Winter zu Kochgemüse und roh zu Salaten. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Trockenheit ertragende Eichenmischwälder Vergleiche Verwendungshinweise unter: MACHATSCHEK (1999: 70, 71, 72)

Campanula rapunculoides
Acker-Glockenblume

Hauptblütezeit: Anfang Juli bis Ende August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Blätter und Triebe vor der Blüte zu Salaten und als Beimischung zu Gemüsegerichten. Die Wurzel von September bis in den Winter zu Salaten und zu Kochgemüse. Die Blüten
von Juli bis August als essbare Dekoration. Die jungen Sprosse von April bis Mai zu Spargelgemüse. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Sonnige Staudensäume an Gehölzen Vergleiche Verwendungshinweise unter: KosCH (1942: 56), LoCH (1993: 12), MACHATSCHEK (1999: 71, 72)

Campanula rapunculus
Rapunzel-Glockenblume

Hauptblütezeit: Mai bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Blätter und Triebe zu Salaten von April bis Mai oder als Beimischung zu Gemüsegerichten. Die süße Wurzel von September bis in den Winter roh oder zu Kochgemüse. Die Blüten von Mai bis August als essbare Dekoration. Die jungen Sprosse von April bis Mai zu Spargelgemüse. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Sonnige Staudensäume an Gehölzen Vergleiche Verwendungshinweise unter: KLOCKENERING (1944: 60), SCHNELLE (1999), MACHATSCHEK (1999: 70, 71, 72)

Campanula rhomboidalis
Rautenblättrige Glockenblume

Hauptblütezeit: Juni bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten von Juni bis August als essbare Dekoration. Die jungen Sprosse von April bis Mai zu Spargelgemüse. Die Blätter von April bis Juni zu Salaten.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Grünlandgesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: MACHATSCHEK (1999: 71,72)

Campanula rotundifolia (Artengruppe)
Artengruppe Rundblättrige Glockenblume

Hauptblütezeit: Anfang Mai bis Ende Oktober Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten von Mai bis Oktober als essbare Dekoration. Die jungen Sprosse von April bis Mai zu Spargelgemüse. Die Blätter von April bis Juni zu Salaten.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Borstgrastriften und Zwergstrauchheiden, Kalk-Magerrasen, sonnige Staudensäume an Gehölzen, saure Eichenmischwälder
Vergleiche Verwendungshinweise unter: MACHATSCHEK (1999:71,72)

Campanula sibirica
Sibirische Glockenblume

Hauptblütezeit: Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten im Juni als essbare Dekoration. Die jungen Sprosse von April bis Mai zu Spargelgemüse. Die Blätter von April bis Juni zu Salaten.

Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Kalk-Magerrasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: MACHATSCHEK (1999:71,72)

Campanula thyrsoides
Straußblütige Glockenblume

Hauptblütezeit: Juli bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten von Juli bis August als essbare Dekoration. Die jungen Sprosse von April bis Mai zu Spargelgemüse. Die Blätter von April bis Juni zu Salaten.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Steinfluren und alpine Rasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: MACHATSCHEK (1999:71,72)

Campanula trachelium
Nessel-Glockenblume

Hauptblütezeit: Anfang Juli bis Ende September Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten von Juli bis September als essbare Dekoration. Die jungen Sprosse von April bis Juni zu Spargelgemüse. Die Blätter von April bis Juli zu Salaten. Die Wurzeln gelten auch als essbar. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Laubwälder und Gebüsche
Vergleiche Verwendungshinweise unter: MACHATSCHEK (1999: 71, 72), COUPLAN (1983)

Cannabis sativa *
Hanf

Hauptblütezeit: Juli bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Blätter von April bis Juli als Beigabe zu Salaten. Die Samen von August bis September als Beigabe zu Backwerk oder gemahlen und gepresst zu Speiseöl. Vorsicht! Vor allem das Harz der weiblichen Pflanze von Cannabis sativa ssp. indica wirkt halluzinogen. Cannabis sativa (non indica) enthält in Mitteleuropa meist keine narkotischen Bestandteile. Beim Umgang mit der Pflanze in Europa sind die jeweils geltenden gesetzlichen Bestimmungen zu beachten. Vgl. ROTH et al. (1994)
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Ruderalgesellschaften, Acker- und Gartenunkrautgesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: FRANKE (1997: 174), LOCH (1993: 12), COUPLAN (1983)

Capsella
Alle mitteleuropäischen Hirtentäschel-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel:
Alle diese Arten gelten generell als essbar.
Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1997:31)

Capsella bursa-pastoris
Gewöhnliches Hirtentäschel

Hauptblütezeit: Januar bis Dezember
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter und weiche Triebe von März bis Juni zu Salaten, zur Teegetränkbereitung, zu Gemüsegerichten oder als Vorrat getrocknet. Die Blätter der Rosette von März bis April zu Spinat. Die knospigen Blüten oder Blütenstände von März bis September mit den Herzschoten als Würze zu diversen Speisen, besonders auch zu Salaten. Die Wurzeln im Laufe der ganzen Vegetationsperiode frisch und getrocknet als Trockengewürz, ingwerähnlich. Die Samen von Juni bis September zu Senf.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Ruderalgesellschaften, Acker- und Gartenunkrautgesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: PAHLOW (1997:23), SCHNELLE (1999), PAHLOW (1986: 28), LOCH (1993: 12), KOSCHTSCHEJEW (1990: 38)

Caragana arborescens
Erbsenstrauch

Hauptblütezeit: Mai
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Samen sind von Juli bis September als Nahrung zu verwenden. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Waldmantelgebüsche und Hecken
Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1983)

Cardamine
Alle mitteleuropäischen Schaumkraut-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Alle diese Arten gelten generell als essbar. Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1997:31)

Cardamine alpina
Alpen-Schaumkraut

Hauptblütezeit: Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Das Kraut von April bis Juli als Würze zu allerlei Speisen. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Gesellschaften auf zumeist schneebedeckten Böden
Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1997:67, 35)

Cardamine amara
Bitteres Schaumkraut, Bittere Kresse

Hauptblütezeit: April bis Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Triebe und Blätter vor der Blüte (später werden sie zu bitter) zu Salaten, zu Kräuterkäse (z. B. mit Frischkäse), zu Gemüsegerichten oder als Brotbelag. Die scharfen Samen von Juli bis September zu Senf oder zu Krautgemüsebroten. Die älteren Blätter gemischt mit anderen Blättern von Juni bis August zu Rauchtabak oder als Würze zu allerlei Speisen. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Quellfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), PAHLOw (1986: 13), TsCHöPE (1949: 8), VOLZ (2001: 167)

Cardamine bulbifera
Zwiebeltragendes Schaumkraut, Zwiebel-Zahnwurz

Hauptblütezeit: April bis Mai
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Verdickungen in den Blattachseln von Juni bis August wie kleine Zwiebeln zu Kräuter-/Gemüsesuppen, zu eingelegtem Gemüse, zu Kräuterpesto und als Würze zu allerlei Speisen. Das Kraut von April bis Juli als Würze zu allerlei Speisen. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Rot-Buchen-Mischwälder
Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1997:35, 67), LoCH (1993: 20)

Cardamine enneaphyllos
Quirlblättrige Zahnwurz

Hauptblütezeit: April bis Mai
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die ganze Pflanze gilt generell als essbar. Denkbar wäre z. B. eine Verarbeitung zu Salaten oder zu Gemüsegerichten. Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1997:31)

Cardamine flexuosa
Wald-Schaumkraut

Hauptblütezeit: April bis Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Das Kraut von April bis August als Würze zu allerlei Speisen.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Quellfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1997:67, 35)

Cardamine heptaphylla
Fieder-Zahnwurz

Hauptblütezeit: April bis Mai
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die ganze Pflanze gilt generell als essbar. Denkbar wäre z. B. eine Verarbeitung zu Salaten oder zu Gemüsegerichten. Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1997:31)

Cardamine hirsuta
Vielstengeliges Schaumkraut

Hauptblütezeit: März bis Mai
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter und die Blüten von März bis Mai zu Salaten.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Schleier- und Krautgesellschaften im Halbschatten
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LESTRIEUX (2000: 16)

Cardamine impatiens
Spring-Schaumkraut

Hauptblütezeit: Mai bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die ganze Pflanze gilt generell als essbar. Denkbar wäre z. B. eine Verarbeitung zu Salaten oder zu Gemüsegerichten. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Schleier- und Krautgesellschaften im Halbschatten Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1997: 31)

Cardamine parviflora
Kleinblütiges Schaumkraut

Hauptblütezeit: Mai bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Das Kraut von April bis August als Würze zu allerlei Speisen.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Pioniergesellschaften auf feuchten und überfluteten Rasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1997:67, 35)

Cardamine pentaphyllos
Finger-Zahnwurz
Hauptblütezeit: April bis Mai
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die ganze Pflanze gilt generell als essbar. Denkbar wäre z. B. eine Verarbeitung zu Salaten oder zu Gemüsegerichten. Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1997:31)

Cardamine pratensis (Artengruppe)
Wiesen-Schaumkraut

Hauptblütezeit: Anfang Mai bis Ende Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Triebe und Blätter vor der Blüte (später werden sie zu bitter) zu Salaten, zu Kräuter-/Gemüsesuppen, zu Eintopfgerichten oder getrocknet als Pfefferersatz. Die Blütenknospen von April bis Mai zu Kräuterkartoffeln. Die hohlen Stengel von April bis Juni zu Gemüsegerichten.

Die scharfen Samen von August bis September zu Senf oder zu Krautgemüsebroten. Die Blätter von April bis August gemischt mit anderen Blättern zu Rauchtabak.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Grünlandgesellschaften, Staudensäume an Gehölzen im Halbschatten, Erlen- und Edellaub-Auenwälder
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), PAHLOW (1997: 50), KÜSTER (1917: 16), KOSCHTSCHEJEW (1990: 33)

Cardamine resedifolia
Resedenblättriges Schaumkraut

Hauptblütezeit: Mai bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Das Kraut von April bis August als Würze zu allerlei Speisen.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Steinschutt- und Geröllfluren Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1997:67, 35)

Cardamine trifolia
Kleeblättriges Schaumkraut

Hauptblütezeit: April bis Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Das Kraut von April bis August als Würze zu allerlei Speisen.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art in der Schweiz und in Teilen Österreichs von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Rot-Buchen-Mischwälder
Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1997:67, 35)

Cardaminopsis
Alle mitteleuropäischen Schaumkresse-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Alle diese Arten gelten generell als essbar.
Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1997:31)

Cardaminopsis arenosa
Sandkresse, Sand-Schaumkresse

Hauptblütezeit: April bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die ganze Pflanze gilt generell als essbar. Denkbar wäre z. B. eine Verarbeitung zu Salaten oder zu Gemüsegerichten. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Lockere Sand- und Felsrasen, Ruderalgesellschaften, Ackerund Gartenunkrautgesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1997: 31)

Cardaminopsis halleri
Wiesen-Schaumkresse

Hauptblütezeit: April bis Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die ganze Pflanze gilt generell als essbar. Denkbar wäre z. B. eine Verarbeitung zu Salaten oder zu Gemüsegerichten. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas:
Gedüngte Frischwiesen und -weiden
Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1997: 31)

Cardaminopsis petraea
Felsen-Schaumkresse

Hauptblütezeit: Mai bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die ganze Pflanze gilt generell als essbar. Denkbar wäre z. B. eine Verarbeitung zu Salaten oder zu Gemüsegerichten. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas:

Felsspalten- und Mauerfugengesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1997: 31;

Cardaria
Alle mitteleuropäischen Pfeilkresse-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Alle diese Arten gelten generell als essbar.
Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1997: 31;

Cardaria draba
Pfeilkresse

Hauptblütezeit: Mai bis Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter und weiche Triebe von April bis Juni als Würze zu allerlei Speisen. Die Samen von Juli bis September als Trockengewürz wie Pfeffer.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Pioniergesellschaften trockener Böden Vergleiche Verwendungshinweise unter: LoCH (1993: 13)

Carduus
Alle mitteleuropäischen Distel-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Schösslinge im Frühjahr nachdem Abschneidender Stacheln roh oder zu Gemüsegerichten. Die geschälten jungen Stengel im Frühjahr roh oder zu Kochgemüse. Die geschälten Wurzeln im Herbst des ersten Jahres zu Kochgemüse, zu gebratenem/frittiertem Gemüseoder getrocknet auch zu Mehl, Vergleiche Verwendungshinweise unter: LoCH (1993: 13)

Carduus acanthoides
Weg-Distel

Hauptblütezeit: Juni bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die junger Schösslinge von April bis Juni nach dem Abschneiden dei Stacheln roh oder zu Spinat und zu Gemüsegerichten. Die geschälten jungen Stengel von April bis Juni roh oder zi Kochgemüse. Die geschälten Wurzeln im ersten Jahr vor September bis in den Winter zu Kochgemüse, zu gebratenem/frittiertem Gemüse oder getrocknet auch zu Mehl. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art in der Schweiz und in Teilen Österreichs von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas Ruderalgesellschaften, Acker- und Gartenunkrautgesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LoCH (1993: 13) SCHNELLE (1999)

Carduus crispus
Krause Distel

Hauptblütezeit: Juni bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Schösslinge von April bis Juni nach dem Abschneiden der Stacheln roh, zu Spinat oder zu sonstigen Gemüsegerichten. Die geschälten jungen Stengel von April bis Juni roh oder zu Kochgemüse. Die geschälten Wurzeln im ersten Jahr von September bis in den Winter zu Kochgemüse, zu gebratenem/frittiertem Gemüse oder getrocknet auch zu Mehl. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Staudensäume an Gehölzen im Halbschatten Vergleiche Verwendungshinweise unter: LoCH (1993: 13), SCHNELLE (1999)

Carduus defloratus
Alpen-Distel

Hauptblütezeit: Juni bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Schösslinge von April bis Juni nach dem Abschneiden der Stacheln roh oder zu Gemüsegerichten. Die geschälten jungen Stengel von April bis Juni roh oder zu Kochgemüse. Die geschälten Wurzeln im ersten Jahr von September bis in den Winter zu Kochgemüse, zu

gebratenem/frittiertem Gemüse oder getrocknet auch zu Mehl. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Steinfluren und alpine Rasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LoCH (1993: 13)

Carduus nutans
Nickende Distel

Hauptblütezeit: Mai bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Sprosse vor Entfaltung der Blätter zu Salaten. Der Samen zu Speiseöl (40% Öl). Die jungen Triebe und Blätter von April bis Mai nach dem Abschneiden der Stacheln roh oder zu Gemüsegerichten. Die geschälten jungen Stengel von April bis Juni roh oder zu Kochgemüse. Die geschälten Wurzeln im ersten Jahr von September bis in den Winter zu Kochgemüse, zu gebratenem/frittiertem Gemüse oder getrocknet auch zu Mehl. Die Blütenböden von Mai bis August roh oder zu Gemüsegerichten.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art in Teilen Österreichs von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Ruderalgesellschaften, Acker- und Gartenunkrautgesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LoCH (1993: 13), SCHNELLE (1999)

Carduus personata
Kletten-Distel

Hauptblütezeit: Juli bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Schösslinge nach dem Abschneiden der Stacheln von April bis Mai roh oder zu Gemüsegerichten. Die geschälten jungen Stengel von April bis Juli roh oder zu Kochgemüse. Die geschälten Wurzeln im ersten Jahr von September bis in den Winter zu Kochgemüse, zu gebratenem/frittiertem Gemüse oder getrocknet auch zu Mehl. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Schleiergesellschaften und Ufersäume Vergleiche Verwendungshinweise unter: LoCH (1993: 13)

Carex
Alle mitteleuropäischen Seggen-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Zur Verwendung dieser Grasarten gilt der Hinweis unter Agrostis. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung sind folgende Arten von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14): C. appropinquata, C. aquatilis, C. atherodes, C. baldensis, C. bicolor, C. bigelowii ssp. rigida, C. binervis, C. bohemica, C. buxbaumii, C. capitata, C. cespitosa, C. chordorrhiza, C. davalliana, C. depauperata, C. diandra, C. dioica, C. distans, C. ericetorum, C. extensa, C. fimbriata, C. frigida, fuliginosa, C. halleriana, C. hartmanii, C. heleonastes, C. hordeistichos, C. hostiana, C. laevigata, C. lasiocarpa, C. lepidocarpa, C. ligerica, C. limosa, C. maritima, C. melanostachya, C. michelii, C. microglochin, C. obtusata, C. otrubae, C. pauciflora, C. paupercula, C. praecox, C. pseudobrizoides, C. pseudocyperus, C. pulicaris, C. punctata, C. riparia, C. rupestris, C. secalina, C. supina, C. tomentosa, C. trinervis, C. vaginata, C. vulpina.

Carex aquatilis
Wasser-Segge

Hauptblütezeit: Mai bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätterbasis wurde von April bis Mai roh gegessen (evtl. klein geschnitten zu Salaten). Zur Verwendung siehe auch den Hinweis bei der Gattung.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Großseggensümpfe
Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1983)

Carlina acaulis
Silberdistel

Hauptblütezeit: Juli bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Blätter von April bis Juni und die Wurzeln von September bis in den Winter zu Kochgemüse. Den Blütenboden von Juli bis September roh oder als Beigabe zu Salaten. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Kalk-Magerrasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: VOLZ (2001: 164)

Carlina vulgaris (Artengruppe)
Artengruppe Golddistel, Kleine Eberwurz

Hauptblütezeit: Juli bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Blätter von April bis Juni und die Wurzeln von September bis in den Winter zu Kochgemüse. Den Blütenboden von Juli bis September roh oder als Beigabe zu Salaten. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Kalk-Magerrasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: VOLZ (2001: 164)

Carpinus betulus
Hainbuche, Weißbuche

Hauptblütezeit: April bis Mai
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Samen von Juli bis September zu Speiseöl. Die unreifen frischen Samen von Mai bis Juni vom Tragflügel befreit roh oder zu Salaten. Die jungen Blätter sind im April essbar, aber sehr bitter.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: (Hainbuchen-)Mischwälder
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LoCH (1993: 13), COUPLAN (1997: 51), COUPLAN (1983)

Carum carvi
Wiesen-Kümmel

Hauptblütezeit: Juni bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Blätter von April bis Mai gemischt zu Salaten oder als mildernde Beigabe zu anderen kräftigeren Gemüsen. Die i Stengelspitzen, Knospen und Blüten von Juni bis Juli zu Kräuter-/Gemüsesuppen. Die Wurzeln von September bis in den Winter zu Kochgemüse oder als Suppengewürz. Die Samen von August bis September zu Kräuterlikör, zu Schnaps oder als Trockengewürz besonders zu Brot und Käse. Vorsicht! Die Pflanze ähnelt den gefährlich giftigen PflanzenAethusa cynapium und Conium maculatum. Siehe dazu das Kapitel über die Giftigkeit der Wildpflanzen, Seite 15.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Grünlandgesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: FOREY (1992: 98), GRAMBERG (1946: 10, 15), TSCHÖPE (1949: 12), FRANKE (1997: 197), MACHATSCHEK (1999: 52, 54)

Castanea
Alle mitteleuropäischen Castanea-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Früchte im Herbst geröstet.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: DUKE (1992: 64)

Castanea sativa
Marone, Edelkastanie, Esskastanie

Hauptblütezeit: Anfang Juni bis Ende Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Nüsse von August bis September geröstet, zu eingelegtem Gemüse, zu ungesüßtem Mus (Vorratswürze), als Beigabe zu Kochgemüse, zu Kaffee oder zu Mehl. Das Mehl eignet sich als Brotmehl und als Eindickungsmittel für Suppen und Puddings. Durch Extraktion lässt sich aus den Früchten Zucker gewinnen.

Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Laubwälder und Gebüsche
Vergleiche Verwendungshinweise unter: MABEY (1978: 90), SCHNELLE (1999)

Catabrosa

Alle mitteleuropäischen Queligras-Arten C`%1-1
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Zur Verwendung dieser Grasarten gilt der Hinweis unter Agrostis.

Catapodium

Alle mitteleuropäischen Steifgras-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Zur Verwendung dieser Grasarten gilt der Hinweis unter Agrostis.

Centaurea calcitrapa

Stern-Flockenblume

Hauptblütezeit: Juli bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Triebe von April bis Juni zu Gemüsegerichten.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Häufig betretene Rasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1983)
Centaurea cyanus

Kornblume

Hauptblütezeit: Juni bis Oktober
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten von Juni bis Oktober als Beigabe zu Rauchtabak und als essbare Dekoration sowie als dekorative Beigabe zu Trockenteemischungen.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art in Österreich von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Getreideunkrautfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: FRONTY (1997: 96), KREUTER (1986: 151), CHAMISSO (1987: 230)

Centaurea jacea

Wiesen-Flockenblume

Hauptblütezeit: Juni bis Oktober
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Das Kraut von August bis September als Hopfenersatz bei der Bierherstellung.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist die Unterart C. jacea ssp. angustifolia von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Von Mensch und Tier beeinflusste Heiden und Rasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: CHAMISSO (1987: 231)

Centaurea rhapontica

Alpen-Bergscharte

Hauptblütezeit: Juli bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Wurzel im Laufe der ganzen Vegetationsperiode zu Kochgemüse (in Essigwasser).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Hochstaudenfluren und -gebüsche Vergleiche Verwendungshinweise unter: MACHATSCHEK (1999:52,54)

Centaurium
Alle mitteleuropäischen Tausendgüldenkraut-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Das Kraut im Frühjahr und die Blüten unmittelbar nach dem Erblühen zu Likör (Magenlikör).
Vergleiche Verwendungshinweise unter: KREUTER (1986:96)

Centaurium erythraea
Echtes Tausendgüldenkraut

Hauptblütezeit: Juni bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter, Blüten und weiche Triebe von April bis September als Aroma zu Kräuterlikör und als Bierwürze.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Waldlichtungsfluren und -gebüsche
Chenopodium
Vergleiche Verwendungshinweise unter: KREUTER (1986: 96), CHAMISSO (1986: 177)

Centaurium littorale
Strand-Tausendgüldenkraut

Hauptblütezeit: Juli bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Das Kraut von April bis September und die Blüten von Juli bis September zu Likör (Magenlikör) und in kleinen Mengen als Würze zu allerlei Speisen.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Salzwasser- und Meeresstrandvegetation Vergleiche Verwendungshinweise unter: KREUTER (1986: 96), REUSS (1995: 27)

Centaurium pulchellum
Kleines Tausendgüldenkraut

Hauptblütezeit: Juli bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Das Kraut von April bis September und die Blüten von Juli bis September zu Likör (Magenlikör).
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Wechselnasse Zwergpflanzenfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: KREUTER (1986:96)

Centranthus ruber
Spornbaldrian, Rote Spornblume

Hauptblütezeit: Mai bis Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter (zeitlich vor dem Stengelaustrieb) zu Salaten. Die Blüten von Mai bis Juni und die Blütenknospen kurz vor der Blütezeit auch zu Salaten.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Wärmeliebende Unkrautgesellschaften auf Mauern
Vergleiche Verwendungshinweise unter: CHAMISSO (1987: 209), COUPLAN (1983)

Cerastium holosteoides
Gewöhnliches Hornkraut

Hauptblütezeit: März bis Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Das Kraut und die Blüten von März bis Juni zu Likör (Magenlikör).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Grünlandgesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Cerastium semidecandrum
Sand-Hornkraut

Hauptblütezeit: März bis Mai
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die junge Pflanze ist essbar. Vermutlich wurde sie im Frühjahr zu Gemüsegerichten verwendet.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Lockere Sand- und Felsrasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1983)

Chaerophyllum bulbosum
Knolliger Kälberkropf, Kerbelrübe

Hauptblütezeit: Juni bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die bis zu 10 cm lange Wurzelknolle im ersten Jahr der Pflanze (im September geerntet und bis Dezember gelagert) zu Kochgemüse, zu gebratenem/frittiertem Gemüse oder roh. Vorsicht! Die Früchte können Kopfschmerzen und Schwindel erzeugen; vgl. ROTH et al. (1994).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Staudensäume an Gehölzen im Halbschatten
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), LoCH (1993: 14)

Chenopodium
Alle mitteleuropäischen Gänsefuß-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Samen im Herbst zu Mehl. Die frischen Stengel und Blätter im Frühjahr zu Spinat.
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LocH (1993: 15)

Chenopodium album (Artengruppe)
Artengruppe Weißer Gänsefuß

Hauptblütezeit: Juli bis Oktober
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die ausgedroschenen Samen von September bis Oktober zu Mehl oder zu Grütze (Brei). Vor der eigentlichen Zubereitung müssen die Samen einmal gekocht werden. Dann wird das Kochwasser abgeschüttet, um auf diese Weise die Saponine zu entfernen. Die jungen Blätter und Triebe von April bis Juli zu Kräuter-/Gemüsesuppen, zu Gemüseauflauf, zu Gemüsefüllungen (z. B. von Strudel), zu Salaten, zu Spinat, zu gedämpftem Gemüse oder zu Kochgemüse. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung sind in der Artengruppe die Arten C. opulifolium und C. strictum in der Schweiz und in Teilen Österreichs von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Ruderalgesellschaften, Acker- und Gartenunkrautgesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), MAYER (1999: 124)

Chenopodium bonus-henricus
Guter Heinrich, Wilder Mehl-Spinat

Hauptblütezeit: April bis Oktober
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Samen von September bis Oktober zu Mehl oder zu Grütze (Brei). Vor der eigentlichen Zubereitung müssen die Samen einmal gekocht werden. Dann wird das Kochwasser abgeschüttet, um auf diese Weise die Saponine zu entfernen. Die jungen Blätter von April bis Juni zu Spinat, zu Gemüsefüllungen (z.B. von Strudel), zu Gemüseauflauf, zu Salaten, zu Kräuter-/Gemüsesuppen oder zu Sauerkraut. Die jungen Triebe auch noch während der Blüte zu Spargelgemüse, zu Gemüseauflauf oder zu Gemüsefüllungen (z. B. von Strudel). Es ist auch möglich, sie vorher zu bleichen (durch Abdecken). Die jungen Blütenstände von April bis Oktober als Delikatesse zu gedämpftem Gemüse oder zu Spargelgemüse. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Nährstoffreiche Krautfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), SCHOENICHEN (1947: 113), KLOCKENBRING (1944: 53), GRAMBERG (1946: 10), MAYER (1999: 124), MACHATSCHEK
(1999: 42)

Chenopodium botrys
Klebriger Gänsefuß

Hauptblütezeit: Juli bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Samen von September bis Oktober zu Mehl. Die frischen Stengel und Blätter von April bis Juli zu Spinat. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art in der Schweiz und in Teilen Österreichs von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Ruderalgesellschaften, Acker- und Gartenunkrautgesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LOCH (1993: 15)

Chenopodium ficifolium
Feigenblättriger Gänsefuß

Hauptblütezeit: Juli bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Samen von September bis Oktober zu Mehl. Die frischen Stengel und Blätter von April bis Juli zu Spinat. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art in der Schweiz und in Teilen Österreichs von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Krautige Vegetation oft gestörter Plätze Vergleiche Verwendungshinweise unter: LoCH (1993: 15)

Chenopodium foliosum
Echter Erdbeerspinat, Durchblätterter Gänsefuß

Hauptblütezeit: Juni bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Samen von September bis Oktober zu Mehl. Die frischen Stengel und Blätter von April bis Juni zu Spinat. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Ruderalgesellschaften, Acker- und Gartenunkrautgesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LOCH (1993: 15)

Chenopodium glaucum
Graugrüner Gänsefuß

Hauptblütezeit: Juli bis Oktober
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Samen von September bis Oktober zu Mehl. Die frischen Stengel und Blätter von April bis Juli zu Spinat. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art in der Schweiz und in Teilen Österreichs von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Krautige Vegetation oft gestörter Plätze
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LocH (1993: 15)

Chenopodium hybridum
Unechter Gänsefuß

Hauptblütezeit: Mai bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Samen von August bis September zu Mehl. Die frischen Stengel und Blätter von April bis Mai zu Spinat. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Ruderalgesellschaften, Acker- und Gartenunkrautgesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LocH (1993: 15)

Chenopodium murale
Mauer-Gänsefuß

Hauptblütezeit: Juni bis Oktober
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Samen von September bis Oktober zu Mehl oder zu Grütze (Brei). Vor der eigentlichen Zubereitung müssen die Samen einmal gekocht werden. Dann wird das Kochwasser

abgeschüttet, um auf diese Weise die Saponine zu entfernen. Die frischen Stengel und Blätter von April bis Juni zu Spinat. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Ruderalgesellschaften, Acker- und Gartenunkrautgesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), LOCH (1993: 15)

Chenopodium polyspermum
Vielsamiger Gänsefuß

Hauptblütezeit: Juli bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Samen von September bis Oktober zu Mehl oder zu Grütze (Brei). Vor der eigentlichen Zubereitung müssen die Samen einmal gekocht werden. Dann wird das Kochwasser abgeschüttet, um auf diese Weise die Saponine zu entfernen. Die frischen Stengel und Blätter von April bis Juli zu Spinat. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Nährstoffreiche Acker- und Gartenunkrautfluren Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), LoCH (1993: 15)

Chenopodium pumilo
Australischer Gänsefuß

Hauptblütezeit: Juni bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Samen von September bis Oktober zu Mehl. Die frischen Stengel und Blätter von April bis Juni zu Spinat. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Ruderalgesellschaften, Acker- und Gartenunkrautgesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LocH (1993: 15)

Chenopodium rubrum (Artengruppe)
Artengruppe Roter Gänsefuß

Hauptblütezeit: Juli bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Samen von September bis Oktober zu Mehl. Die frischen Stengel und Blätter von April bis Juli zu Spinat. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Krautige Vegetation oft gestörter Plätze Vergleiche Verwendungshinweise unter: LoCH (1993:15)

Chenopodium suecicum
Grüner Gänsefuß

Hauptblütezeit: Juli bis Oktober
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Samen von September bis Oktober zu Mehl. Die frischen Stengel und Blätter von April bis Juli zu Spinat. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Ruderalgesellschaften, Acker- und Gartenunkrautgesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LoCH (1993: 15)

Chenopodium urbicum
Straßen-Gänsefuß

Hauptblütezeit: Juli bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Das Kraut von April bis Juli zu Gemüsegerichten.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Ruderalgesellschaften, Acker- und Gartenunkrautgesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1997:39)

Chenopodium vulvaria
Stinkender Gänsefuß

Hauptblütezeit: Juli bis September

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Samen von September bis Oktober zu Mehl. Die frischen Stengel und Blätter in kleinen Mengen von April bis Juli zu Spinat, der Geschmack ist jedoch unangenehm. Vorsicht! Die ganze Pflanze enthält in geringen Mengen das toxische Trimethylamin. Aufgrund des geringen Gehalts an Trimethylamin und bei sparsamer Verwendung ist eine Vergiftung jedoch unwahrscheinlich. Vgl. ROTH et al. (1994).
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Nährstoffreiche Acker- und Gartenunkrautfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: Locx (1993: 15)

Chimaphila umbellata
Winterlieb

Hauptblütezeit: Juni bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die bitteren Blätter von Mai bis August zur Teegetränkbereitung und als Bierwürze.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Saure Kiefernwälder
Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1983)

Chondrilla chondrilloides
Alpen-Knorpelsalat, Alpen-Knorpellattich

Hauptblütezeit: Juli bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter von April bis Juli zu Salaten.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Flusskiese und feuchte Schuttfluren des Gebirges
Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1983)

Chondrilla juncea
Binsen-Knorpelsalat, Binsen-Knorpellattich

Hauptblütezeit: Juni bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter zu Salaten.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Pioniergesellschaften trockener Böden Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1983)

Chrysanthemum
Alle mitteleuropäischen Chrysanthemum-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blütenblättchen unmittelbar nach dem Erblühen überbrüht als Beigabe zu Salaten und zu Kräuter-/Gemüsesuppen. Vergleiche Verwendungshinweise unter: LESTRIEUX (2000: 176)

Chrysanthemum segetum
Saat-Wucherblume

Hauptblütezeit: Mai bis Oktober
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die überbrühten Blütenblättchen von Mai bis Oktober als Beigabe zu Salaten und zu Kräuter-/Gemüsesuppen. Die Blätter von April bis Mai in kleinen Mengen zu Gemüsegerichten. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Nährstoffreiche Acker- und Gartenunkrautfluren Vergleiche Verwendungshinweise unter: LESTRIEUx (2000: 176), COUPLAN (1983)

Chrysosplenium alternifolium
Wechselblättriges Milzkraut

Hauptblütezeit: März bis Mai
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter von März bis April zu Salaten oder zu Kochgemüse.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Erlen- und Edellaub-Auenwälder
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LocH (1993: 16), COUPLAN (1983)

Chrysosplenium oppositifolium
Gegenblättriges Milzkraut

Hauptblütezeit: April bis Mai
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter von März bis April zu Salaten oder zu Kochgemüse.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Quellfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1983: 142)

Cicerbita alpina
Alpen-Milchlattich

Hauptblütezeit: Juli bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die etwas, bitteren Blätter von April bis Juli zu Salaten. Die Stengel von April bis Juli und die Wurzel von September bis in den Winter zu Gemüsegerichten.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas, Hochstaudenfluren und -gebüsche
Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1983 283)

Cichorium intybus
Wegwarte, Zichorie

Hauptblütezeit: Juli bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die unteren zarten Blätter von April bis Juli zu Gemüsegerichten, zu Kräutersauce, zu Spinat, zu Salaten; während der Blütezeit sind sie für Salate zu bitter und sollten blanchiert werden außerhalb der Blütezeit lassen sie sich gut roh verwenden uns gelten als wertvoller Wintersalat. Die Wurzel von September bis in den Winter zu Kaffee; sie enthält Inulin, eine Stärkeform, die sich gut zu Alkohol vergären lässt. Im Herbst die zum Entbittern gewässerte Wurzel geschält zu Gemüsegerichten. Die Stengel und jungen Triebe von April bis Juli in Ausbackteig, zu gebratenem/frittiertem Gemüse, zu gekochtem oder gedünstetem Gemüse. Getrocknete Blätter von April bis September zu Rauchtabak. Die Blüten von Juli bis September (ohne die grünen Bestandteile) als kandierte Süßigkeit oder als Beigabe zu Kräuterbutter, zu Salaten und Fruchtsalaten.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Ruderalgesellschaften, Acker- und Gartenunkrautgesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHOENICHEN (1947: 127), SCHNELLE (1999), PAHLOW (1986: 52), LocH (1993: 16), KosCHTSCHEJEW (1990: 75), MACVICAR (1998: 40), KREUTER (1986: 173)

Cirsium
Alle mitteleuropäischen Kratzdistel-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die einjährigen Wurzeln im Herbst getrocknet und gemahlen zu Mehl oder geschält zu gebratenem/frittiertem und gekochtem Gemüse. Die jungen Schösslinge (Stacheln entfernen) und die geschälten Stengel im Frühjahr roh oder zu Kochgemüse.
Vergleiche Verwendungshinweise unter: KÜSTER (1917:41), LoCH (1993: 16)

Cirsium acaule
Stengellose Kratzdistel

Hauptblütezeit: Juli bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die einjährigen Wurzeln von September bis in den Winter getrocknet und gemahlen zu Mehl oder geschält zu gebratenem/frittiertem und gekochtem Gemüse. Die jungen

Schösslinge (Stacheln entfernen) und die geschälten Stengel von April bis Juli roh oder zu Kochgemüse. Die jungen Blätter von April bis Juli und der junge Blütenboden von Juli bis September zu Kochgemüse.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Kalk-Magerrasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: KÜSTER (1917: 41), LoCH (1993: 16), SCHNELLE (1999)

Cirsium arvense
Acker-Kratzdistel

Hauptblütezeit: Juli bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die einjährigen Wurzeln von September bis in den Winter getrocknet und gemahlen zu Mehl oder geschält zu gebratenem/frittiertem und gekochtem Gemüse. Die jungen Schösslinge (Stacheln entfernen) und die geschälten Stengel von April bis Juli roh, zu Salaten, zu Kochgemüse oder zu Kräuter-/Gemüsesuppen. Die Blüten von Juli bis September zu Schnaps. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Krautige Vegetation oft gestörter Plätze
Vergleiche Verwendungshinweise unter: KÜSTER (1917: 41), LoCH (1993: 16), KOSCHTSCHEJEW (1990: 104), GAIGG (2001: 38)

Cirsium canum
Graue Kratzdistel

Hauptblütezeit: Juli bis Oktober
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die einjährigen Wurzeln von September bis in den Winter getrocknet und gemahlen zu Mehl oder geschält zu gebratenem/frittiertem und gekochtem Gemüse. Die jungen Schösslinge (Stacheln entfernen) und die geschälten Stengel von April bis Juli roh oder zu Kochgemüse. Die jungen Blätter von April bis Juli und der junge Blütenboden von Juli bis Oktober zu Kochgemüse.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Gedüngte Feuchtwiesen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: KÜSTER (1917: 41), LOCH (1993: 16), SCHNELLE (1999)

Cirsium dissectum
Englische Kratzdistel

Hauptblütezeit: Juni bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die einjährigen Wurzeln von September bis in den Winter getrocknet und gemahlen zu Mehl oder geschält zu gebratenem/frittiertem und gekochtem Gemüse. Die jungen Schösslinge (Stacheln entfernen) und die geschälten Stengel von April bis Juni roh oder zu Kochgemüse.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Feuchtwiesen und Bachuferfluren Vergleiche Verwendungshinweise unter: KÜSTER (1917: 41), LoCH (1993: 16)

Cirsium eriophorum
Wollköpfige Kratzdistel

Hauptblütezeit: Juni bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die einjährigen Wurzeln von September bis in den Winter getrocknet und gemahlen zu Mehl oder geschält zu gebratenem/frittiertem und gekochtem Gemüse. Die jungen Schösslinge (Stacheln entfernen) und die geschälten Stengel von April bis Juni roh oder zu Kochgemüse. Die jungen Blätter von April bis Juni und der junge Blütenboden von Juni bis September zu Kochgemüse. Die Blütenknospen von Mai bis Juli zu Gemüsegerichten.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Ruderalgesellschaften, Acker- und Gartenunkrautgesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: KÜSTER (1917: 41), LOCH (1993: 16), SCHNELLE (1999)

Cirsium erisithales
Klebrige Kratzdistel

Hauptblütezeit: Juli bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die einjährigen Wurzeln von September bis in den Winter getrocknet und gemahlen zu Mehl oder geschält zu gebratenem/frittiertem und gekochtem Gemüse. Die jungen Schösslinge (Stacheln entfernen) und die geschälten Stengel von April bis Juli roh oder zu Kochgemüse.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Kalk-Kiefernwälder
Vergleiche Verwendungshinweise unter: KÜSTER (1917:41), LoCH (1993: 16)

Cirsium heterophyllum
Verschiedenblättrige Kratzdistel

Hauptblütezeit: Juli bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die einjährigen Wurzeln von September bis in den Winter getrocknet und gemahlen zu Mehl oder geschält zu gebratenem/frittiertem und gekochtem Gemüse. Die jungen Schösslinge (Stacheln entfernen) und die geschälten Stengel von April bis Juli roh oder zu Kochgemüse.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Gedüngte Feuchtwiesen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: KÜSTER (1917: 41), LOCH (1993: 16)

Cirsium oleraceum
Kohldistel, Kohl-Kratzdistel

Hauptblütezeit: Juni bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die einjährigen Wurzeln von September bis in den Winter getrocknet und gemahlen zu Mehl oder geschält zu gebratenem/frittiertem und gekochtem Gemüse. Die jungen Schösslinge (Stacheln entfernen) und die geschälten Stengel von April bis Juni roh oder zu Kochgemüse. Zarte Blätter von April bis Juni zu Spinat oder zu Gemüsegerichten. Die Blütenböden von Juni bis September zu Kochgemüse. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Gedüngte Feuchtwiesen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: KÜSTER (1917:41), LOCH (1993: 16), SCHOENICHEN (1947: 129), KARCH (1986: 51)

Cirsium palustre
Sumpf-Kratzdistel

Hauptblütezeit: August bis Oktober
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die einjährigen Wurzeln von September bis in den Winter getrocknet und gemahlen zu Mehl oder geschält zu gebratenem/frittiertem und gekochtem Gemüse. Die jungen Schösslinge (Stacheln entfernen) und die geschälten Stengel von April bis August roh, zu Salaten oder zu Kochgemüse. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Feuchtwiesen und Bachuferfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: KÜSTER (1917: 41), LocH (1993: 16)

Cirsium rivulare
Bach-Kratzdistel

Hauptblütezeit: Mai bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die einjährigen Wurzeln von September bis in den Winter getrocknet und gemahlen zu Mehl oder geschält zu gebratenem/frittiertem und gekochtem Gemüse. Die jungen Schösslinge (Stacheln entfernen) und die geschälten Stengel von April bis Mai roh oder zu Kochgemüse.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Gedüngte Feuchtwiesen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: KÜSTER (1917:41), LOCH (1993: 16)

Cirsium spinosissimum
Alpen-Kratzdistel

Hauptblütezeit: Juli bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die einjährigen dicken Wurzeln von September bis in den Wintei getrocknet und gemahlen zu Mehl oder geschält zu gebratenem/frittiertem und gekochtem Gemüse. Die jungen

Schösslinge (Stacheln entfernen) und die geschälten Stengel von April bis Juli roh oder zu Kochgemüse. Die jungen Blättei von April bis Juli und der junge Blütenboden von Juli bis September zu Kochgemüse. Die Blätter und weiche Triebe von April bis Juli zu Sauerkraut.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Nährstoffreiche Krautfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: KÜSTER (1917: 41). LOCH (1993:16), SCHNELLE (1999),MACHATSCHEK (1999:42,

Cirsium tuberosum
Knollige Kratzdistel

Hauptblütezeit: Juni bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die knollige Wurzel von September bis in den Winter zu Kochgemüse (sie ist auch lagerbar), getrocknet und gemahlen zu Meh. oder geschält zu gebratenem/frittiertem und gekochtem Gemüse. Die jungen Schösslinge (Stacheln entfernen) unc die geschälten Stengel von April bis Juli roh oder zu Kochgemüse. Die Blätter vor der Blüte und der Blütenboden vor Juni bis Juli zu Gemüsegerichten. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art in der Schweiz und in Österreich von de Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas Streuwiesen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: KÜSTER (1917:41) LOCH (1993: 16), SCHNELLE (1999), KARCH (1986: 51)

Cirsium vulgare
Gewöhnliche Kratzdistel

Hauptblütezeit: Juni bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die einjährigen Wurzeln von September bis in den Winter getrocknet und gemahlen zu Mehl oder geschält zu Kochgemüse und nach dem Kochen auch zu gebratenem/frittiertem Gemüse. Die jungen Schösslinge (Stacheln entfernen) und die geschälten Stengel von April bis Juni roh oder zu Kochgemüse. Die Blätter von April bis Juni, nachdem die Stacheln abgeschnitten wurden, und die Blütenknospen von Mai bis Juni zu Gemüsegerichten. Die Blütenblätter von Juni bis September als essbare Dekoration. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Ruderalgesellschaften, Acker- und Gartenunkrautgesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: KÜSTER (1917: 41), LocH (1993:16),FOREY (1992:46), KÜSTER (1917:13), MEUNICK (1992: 30)

Cladium
Alle mitteleuropäischen Schneidried-Arten, Schneide-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Zur Verwendung dieser Grasarten gilt der Hinweis unter Agrostis. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist die Art C. mariscus von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).

Claytonia perfoliata
Winterpostelein, Claytonie

Hauptblütezeit: April bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter und Stengel im Spätherbst, Winter, Frühjahr zu Salaten und zu Spinat. Die Wurzel im Laufe der ganzen Vegetationsperiode zu Kochgemüse. Sie hat einen kastanienähnlichen Geschmack. Die Blüten von April bis Juli als essbare Dekoration.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Schleier- und Krautgesellschaften im Halbschatten
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), KLOCKENBRING (1944: 48), FOREY (1992: 64), LocH (1993: 16), BEDLAN (1997: 17)

Clematis **
Alle mitteleuropäischen Waldreben-Arten, Clematis

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Triebe sind im Frühjahr gekocht essbar, im Alter und unverarbeitet sind sie unbekömmlich. Vorsicht! Im frischen Zustand wirkt die Pflanze hautreizend; vgl. ROTH et

al. (1994). Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1997: 59), SCHNELLE (1999), COUPLAN (1983: 57)

Clematis alpina **
Alpen-Waldrebe

Hauptblütezeit: Mai bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Triebe sind von März bis April gekocht essbar, im Alter und unverarbeitet sind sie unbekömmlich. Vorsicht! Im frischen Zustand wirkt die Pflanze hautreizend; vgl. ROTH et al. (1994).
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Fichtenwälder
Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1997: 59), SCHNELLE (1999), COUPLAN (1983: 57)

Clematis recta **
Aufrechte Waldrebe

Hauptblütezeit: Mai bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Triebe sind von März bis April gekocht essbar, im Alter und unverarbeitet sind sie unbekömmlich. Vorsicht! Im frischen Zustand wirkt die Pflanze hautreizend; vgl. ROTH et al. (1994).
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Sonnige Staudensäume an Gehölzen Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1997: 59), SCHNELLE (1999), COUPLAN (1983: 57)

Cochlearia officinalis
Clematis vitalba ** Gewöhnliche Waldrebe

Hauptblütezeit: Anfang Juni bis Ende September Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die trockenen Stengel von April bis Juli zu Rauchtabak. Die jungen Triebe sind von März bis April gekocht essbar, früher wurden sie auch gekocht in Essig eingelegt. Ältere und unverarbeitete Triebe sind unbekömmlich. Vorsicht! Es wird auch ein Fall beschrieben, wo nach dem Rauchen der Stengel starke Leibschmerzen und Durchfall beobachtet wurden. Im frischen Zustand wirkt die Pflanze hautreizend; vgl. ROTH et al. (1994). Die widersprüchlichen Aussagen hängen wohl entscheidend mit regionalen Schwankungen der Pflanzeninhaltsstoffe und unterschiedlichen Verträglichkeiten einzelner Menschen zusammen. Siehe dazu auch das Kapitel über die Giftigkeit von Wildpflanzen, Seite 15. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Waldmantelgebüsche und Hecken
Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1997: 59), SCHNELLE (1999), MARZELL (1922: 56), COUPLAN (1983: 57)

Clinopodium vulgare
Wirbeldost

Hauptblütezeit: Juli bis Oktober
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Das Kraut von April bis Juli als Würze zu allerlei Speisen und als Beigabe zu Salaten.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Sonnige Staudensäume an Gehölzen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: CHAMrsso (1987: 215), PHILLIPS (1984: 91)

Cochlearia
Alle mitteleuropäischen Löffelkraut-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die scharfen und vitaminreichen Blätter im Frühjahr zu Salaten. Die ausgepressten Samen im Spätsommer zu einem heilkräftigen Frischsaft/Gemüsesaft (Löffelkrautgeist).
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LoCH (1993: 17)

Cochlearia anglica
Englisches Löffelkraut

Hauptblütezeit: Mai bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die scharfen und vitaminreichen Blätter von April bis Mai zu Salaten. Die ausgepressten Samen von August bis September zu einem heilkräftigen Frischsaft/Gemüsesaft (Löffelkrautgeist). Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Salzwasser- und Meeresstrandvegetation Vergleiche Verwendungshinweise unter: LocH (1993: 17)

Cochlearia danica
Dänisches Löffelkraut

Hauptblütezeit: Mai bis Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die scharfen und vitaminreichen Blätter von April bis Mai zu Salaten. Die ausgepressten Samen von August bis September zu einem heilkräftigen Frischsaft/Gemüsesaft (Löffelkrautgeist). Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Salzwasser- und Meeresstrandvegetation Vergleiche Verwendungshinweise unter: LocH (1993: 17)

Cochlearia officinalis (Artengruppe)
Artengruppe Echtes Löffelkraut

Hauptblütezeit: Mai bis Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Das vitaminreiche Kraut von April bis Mai als Beigabe zu Salaten, zu Kräuterkäse (z. B. mit Frischkäse), zu Gemüsegerichten, als Brotbelag oder zu Kräuterquark (sehr scharf und bitter). Die ausgepressten Samen von August bis September zu einem heilkräftigen Frischsaft/Gemüsesaft (Löffelkrautgeist). Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Salzwasser- und Meeresstrandvegetation Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), KLOCKENBRING (1944:56),PAHLOW (1986:36), LOCH (1993: 17)

Coincya
Alle mitteleuropäischen Lacksenf-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Alle diese Arten gelten generell als essbar. Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1997:31)

Coincya monensis
Lacksenf, Schnabelsenf

Hauptblütezeit: Juni bis Oktober
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die ganze Pflanze gilt generell als essbar. Denkbar wäre z. B. eine Verarbeitung zu Salaten oder zu Gemüsegerichten. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist die Unterart C. cheiranthos in der Schweiz von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Schuttunkrautfluren und lockere Sand- und Felsrasen Vergleiche Verwendungshinweise unter: CouPLAN (1997:31)

Conopodium majus
Französische Erdkastanie

Hauptblütezeit: Mai bis Juni

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die geschälte Wurzel von September bis in den Winter zu Kochgemüse, gebacken oder roh zu Salaten. Vorsicht! Die Pflanze ähnelt den gefährlich giftigen Pflanzen Aethusa cynapium und Conium maculatum. Siehe dazu das Kapitel über die Giftigkeit der Wildpflanzen, Seite 15.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Gedüngte Frischwiesen und -weiden
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LoCH (1993: 17), PHILLIPS (1984: 77)

Conringia orientalis
Ackerkohl

Hauptblütezeit: Mai bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Der Samen im September zu Speiseöl (30% Öl).
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Getreideunkrautfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Consolida regalis **
Acker-Rittersporn

Hauptblütezeit: Juni bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Angeblich wurden die Blüten von Juni bis August als Beigabe zur Teegetränkbereitung und getrocknet zu Schnupftabak verwendet. Vorsicht! Die überlieferte Verwendung ist sehr kritisch zu betrachten. Es wird auch berichtet, dass alle Pflanzenteile zu starker Übelkeit geführt haben; vgl. ROTH et al. (1994). Diese widersprüchlichen Aussagen hängen wohl entscheidend mit der Dosierung zusammen wie auch mit regionalen Schwankungen der Pflanzeninhaltsstoffe und unterschiedlichen Verträglichkeiten einzelner Menschen. Siehe dazu auch das Kapitel über die Giftigkeit von Wildpflanzen, Seite 15. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Getreideunkrautfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: KREUTER (1986: 134), CHAMISSO (1987: 16)

Convallaria majalis ***
Maiglöckchen

Hauptblütezeit: Anfang Mai bis Ende Mai
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Angeblich wurden die frischen Blüten im Mai in geringsten Mengen als Aroma zu Branntwein und die getrockneten, pulverisierten Blüten in kleinsten Mengen als Zusatz zum «Schneeberger Schnupftabak» (Hauptbestandteil: Rosskastanienpulver) verwendet. Vorsicht! Die überlieferte Verwendung ist sehr kritisch zu betrachten. Alle Pflanzenteile, besonders die Blüten und Früchte, können Haut und Augen reizen und bei Einnahme auch gefährlich giftig wirken. Vgl. ROTH et al. (1994). Die widersprüchlichen Aussagen hängen wohl entscheidend mit der Dosierung zusammen. Siehe dazu auch das Kapitel über die Giftigkeit von Wildpflanzen, Seite 15. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Laubwälder und Gebüsche
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), CHAMISSO (1987:271)

Convolvulus arvensis *
Acker-Winde

Hauptblütezeit: Juni bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Laut mündlichen Berichten werden die Blüten von Juni bis September und die Blätter von April bis Juni in geringen Mengen als Nahrung verwendet. Vorsicht! Die überlieferte Verwendung ist kritisch zu betrachten. Ein in der ganzen Pflanze (vor allem in der Wurzel, am wenigsten in den Blättern) enthaltenes jalapinartiges Harzglykosid kann auch abführend wirken; vgl. ROTH et al. (1994). Die widersprüchlichen Aussagen hängen wohl entscheidend mit der Dosierung zusammen. Siehe dazu auch das Kapitel über die Giftigkeit von Wildpflanzen, Seite 15.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Pioniergesellschaften trockener Böden

Conyza canadensis
Kanadischer Katzenschweif, Kanadisches Berufskraut

Hauptblütezeit: Juli bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter von April bis Juli als Würze zu Salaten, zu Kräuterquark und zu Kräuterkartoffeln.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Ruderalgesellschaften, Acker- und Gartenunkrautgesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: REuss (1995: 17)

Cornus mas
Kornelkirsche

Hauptblütezeit: Anfang Februar bis Ende März Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die vom Strauch geschüttelten Früchte von Juli bis Oktober roh, zu Fruchtsaft, zu Kompott, zu Gelee, zu Fruchtmarmelade, zu Wein, zu Schnaps, zu Likör, als kandierte Süßigkeit oder getrocknet zur Teegetränkbereitung und zu Trockenobst. Die Blätter von März bis April als Beigabe zur Teegetränkbereitung. Der Samen von Juli bis Oktober geröstet und gemahlen zu Kaffee. Die unreifen Früchte von Juli bis August zu falschen Oliven. Die Blüten von Februar bis März als Aroma zu Likör und zu Schnaps.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Trockenheit ertragende Eichenmischwälder
Vergleiche Verwendungshinweise unter: PAHLOW (1997:30), SCHNELLE (1999), MAYER (1999: 134), ALDENHOFEN (1940: 15), MACHATSCHEK (1999: 173-175), FRANKE (1997: 304), COUPLAN (1983)

Cornus sanguinea
Roter Hartriegel

Hauptblütezeit: Anfang Mai bis Ende Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Früchte von Juli bis Oktober gekocht zu Marmelade oder zu Fruchtsaft. Die trockenen Früchte zu Speiseöl (25% rotgelbes öl; vor dem Gebrauch einmal erhitzen). Die Samen von Juli bis Oktober zu Kaffee. Vorsicht! Die rohen Früchte und Blätter gelten als ungenießbar; vgl. ROTH et al. (1994). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Waldmantelgebüsche und Hecken Vergleiche Verwendungshinweise unter: KRÖGER (1996: 38), SCHNELLE (1999)

Cornus suecica
Schwedischer Hartriegel

Hauptblütezeit: Mai bis Oktober
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die roten Früchte gelten als essbar.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Saure Nadelwälder
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHIECHTL (2000: 70)

Coronopus
Alle mitteleuropäischen Krähenfuß-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Alle diese Arten gelten generell als essbar. Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1997:31)

Coronopus didymus
Zweiknotiger Krähenfuß

Hauptblütezeit: Juni bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die ganze Pflanze gilt generell als essbar. Denkbar wäre z. B. eine Verarbeitung zu Salaten oder zu Gemüsegerichten. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Häufig betretene Rasen

Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1997:31)

Coronopus squamatus
Niederliegender Krähenfuß

Hauptblütezeit: Mai bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter und junge Triebe von März bis Mai zu Salaten. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Häufig betretene Rasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: OBERDORFER (1994: 445)

Corylus avellana
Haselnuss

Hauptblütezeit: Anfang Februar bis Ende April Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Blätter von März bis April zu Spinat. Die Nüsse im September roh, zu Salaten, zu Speiseöl (50-68% wertvolles Öl), geröstet in Brot, zu Kuchen, zu Süßgebäck oder zu Schnaps. Getrocknete Blätter von April bis August zu Rauchtabak. Männliche Blüten von Februar bis April getrocknet und gemahlen zu Streckmehl.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Laubwälder und Gebüsche
Vergleiche Verwendungshinweise unter: MABEY (1978: 88), SCHNELLE (1999), GAIGG (2001: 59), BROCKMANN (1936: 606)

Corynephorus
Alle mitteleuropäischen Silbergras-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Zur Verwendung dieser Grasarten gilt der Hinweis unter Agrostis. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist die Art C. canescens von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).

Cotoneaster *
Alle mitteleuropäischen Zwergmispel-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Früchte im Herbst gekocht als Beigabe zu Marmelade (die Kerne sind dabei zu entfernen). Vorsicht! Die Pflanze enthält Blausäure. Die Früchte können unverarbeitet in größerer Mengen eingenommen unbekömmlich wirken. Vgl. ROTH et al. (1994). Blausäure entweicht beim Kochen ohne Deckel (Siedepunkt 26 °C). »Da viele Menschen ständig kleinen Mengen an Blausäure in Nahrung, Luftverschmutzung und besonders im Zigarettenrauch ausgesetzt sind und effektive Entgiftungsmechanismen vorhanden sind, können Spuren im Körper als unbedenklich angesehen werden« (ROTH et al. 1994: 990).
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LocH (1993: 18)

Cotoneaster integerrimus *
Gewöhnliche Zwergmispel

Hauptblütezeit: April bis Mai
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Zur Verwendung siehe den Hinweis bei der Gattung.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Waldmantelgebüsche und Hecken Vergleiche Verwendungshinweise unter: LocH (1993: 18)

Cotoneaster tomentosus *
Filzige Zwergmispel

Hauptblütezeit: April bis Mai
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Zur Verwendung siehe den Hinweis bei der Gattung.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Waldmantelgebüsche und Hecken Vergleiche Verwendungshinweise unter: LOCH (1993: 18)

Crambe
Alle mitteleuropäischen Meerkohl-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Alle diese Arten gelten generell als essbar. Vergleiche Verwendungshinweise unter: COJPLAN (1997:31)

Crambe maritima
Meerkohl

Hauptblütezeit: Mai bis Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Sprosse und die gebleichten Blattstiele und -spreiten von April bis Mai vor deren Entfaltung zu Spargelgemüse. Die jungen Blätter von April bis Mai zu gedünstetem Gemüse, zu Kochgemüse oder zu Spinat.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Meeresspülsäume
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), FOREY (1992: 30), LoCH (1993: 18)

Crataegus
Alle mitteleuropäischen Weißdorn-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten unmittelbar nach dem Erblühen als kandierte Süßigkeit, zu Speiseeis, zu Kräuterlikör oder als Beigabe zu Salaten. Die ganz jungen Blätter im April zu Salaten oder zu Kräuterlikör. Die Früchte von August bis September roh oder eingemacht und zur Teegetränkbereitung.
Vergleiche Verwendungshinweise unter: MAYER (1999: 73, 145), DUKE (1992: 78)

Crataegus laevigata
Zweigriffliger Weißdorn

Hauptblütezeit: Anfang Mai bis Ende Mai
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Früchte von August bis September zu ungesüßtem Mus (Vorratswürze), als Zusatz zu Kompott, zu Fruchtmarmelade oder zu Kräuterwein. Die Früchte samt Fruchthaut auch getrocknet und gemahlen zu Streckmehl. Der geröstete Samen von August bis September zu Kaffee. Die jungen Triebe und Blätter im April als Beigabe zu Salaten oder zu Kräuterlikör, sie besitzen einen nussartigen Geschmack. Sonstige Blätter von April bis Juli zur Teegetränkbereitung oder zu Kräuterwein. Die Blüten im Mai zu süßen Dessertgerichten, zur Teegetränkbereitung, als kandierte Süßigkeit, zu Speiseeis, zu Salaten oder zu Kräuterlikör. Die getrockneten Früchte zur Teegetränkbereitung. Die Blütenknospen im April zu Gemüsegerichten oder zu falschen Kapern.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Laubwälder und Gebüsche
Vergleiche Verwendungshinweise unter: FOREY (1992: 79), PAHLOW (1997: 48), KARCH (1986: 96), MAYER (1999: 73, 145), LoCH (1993: 18)

Crataegus monogyna
Eingriffliger Weißdorn
Ces,
Hauptblütezeit: Anfang Mai bis Ende Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Früchte von August bis September als Zusatz zu Kompott, zu Fruchtmarmelade oder zu Kräuterwein. Die Früchte samt Fruchthaut auch getrocknet und gemahlen zu Streckmehl. Der geröstete Samen von August bis September zu Kaffee. Die jungen Triebe und Blätter im April als Beigabe zu Salaten, zu Kräuterlikör, sie besitzen einen nussartigen Geschmack. Sonstige Blätter zur Teegetränkbereitung oder zu Kräuterwein. Die Blüten von Mai bis Juni zu süßen Dessertgerichten als kandierte Süßigkeit, zu Speiseeis, zu Kräuterlikör oder als Beigabe zu Salaten. Die getrockneten Früchte von August bis September zur Teegetränkbereitung. Die Blütenknospen im April zu Gemüsegerichten oder zu falschen Kapern.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Waldmantelgebüsche und Hecken
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHOENICHEN (1947: 160), FOREY (1992: 79), SCHNELLE (1999), PAHLOW (1997: 48), MAYER (1999: 73, 145), LoCH (1993: 18)

Crataegus rhipidophylla
Grosskelchiger Weißdorn

Hauptblütezeit: Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten im Juni als kandierte Süßigkeit, zu Speiseeis, zu Kräuterlikör oder als Beigabe zu Salaten. Die ganz jungen Blätter im April zu Salaten oder zu Kräuterlikör. Die Früchte roh oder eingemacht und zur Teegetränkbereitung.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist die Varietät lindmannii in Österreich von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung der Varietät unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: (Hain-Buchen-)Mischwälder, Laubwälder und Gebüsche, Waldmantelgebüsche und Hecken
Vergleiche Verwendungshinweise unter: MAYER (1999: 73, 145), DUKE (1992: 78)

Crepis biennis
Wiesen-Pippau

Hauptblütezeit: Mai bis Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Blätter von April bis Mai als Beigabe zu Gemüsegerichten und zu Salaten.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Gedüngte Frischwiesen und -weiden Vergleiche Verwendungshinweise unter: LocH (1993: 18)

Crepis capillaris
Grüner Pippau

Hauptblütezeit: Juni bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Blätter von April bis Mai als Beigabe zu Gemüsegerichten und zu Salaten.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Gedüngte Frischwiesen und -weiden
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LocH (1993: 18)

Crepis vesicaria
Löwenzahnblättriger Pippau

Hauptblütezeit: Mai bis Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Blätter von April bis Mai zu Salaten.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Ruderalgesellschaften, Acker- und Gartenunkrautgesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1983)

Cuccubalus baccifer
Hühnerbiß, Taubenkropf

Hauptblütezeit: Juli bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die junge Pflanze von April bis Mai zu Gemüsegerichten (zuvor zerkleinern und mehrmals wässern).
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Schleiergesellschaften und Ufersäume
Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1983)

Cyclamen purpurascens ***
Herbstblühendes Alpenveilchen

Hauptblütezeit: Anfang Juni bis Ende September Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die getrockneten Blätter von April bis August in geringen Mengen zu Rauchtabak. Vorsicht! Vor allem die Wurzel ist sehr giftig

und kann schon bei Einnahme von 8 g tödlich wirken. Über eine Giftigkeit der Blätter gibt es keine weiteren Angaben. Vgl. ROTH et al. (1994). Da eine Giftigkeit aber auch nicht auszuschließen ist, hängt die Möglichkeit zur Verwendung entscheidend mit der Dosierung zusammen. Siehe dazu auch das Kapitel über die Giftigkeit von Wildpflanzen, Seite 15. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Laubwälder und Gebüsche
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Cydonia *

Alle mitteleuropäischen Quitten-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten unmittelbar nach dem Erblühen als kandierte Süßigkeit oder zur Teegetränkbereitung. Vorsicht! Die zerkauten oder zermahlenen Fruchtkerne können aufgrund von Blausäure giftig wirken. Vgl. ROTH et al. (1994). Blausäure entweicht beim Kochen ohne Deckel (Siedepunkt 26 °C). »Da viele Menschen ständig kleinen Mengen an Blausäure in Nahrung, Luftverschmutzung und besonders im Zigarettenrauch ausgesetzt sind und effektive Entgiftungsmechanismen vorhanden sind, können Spuren im Körper als unbedenklich angesehen werden« (ROTH et al. 1994: 990).
Vergleiche Verwendungshinweise unter: RAu (1994: 46ff.)

Cydonia oblonga *

Echte Quitte

Hauptblütezeit: Anfang Mai bis Ende Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten von Mai bis Juni als kandierte Süßigkeit oder zur Teegetränkbereitung. Die reifen Früchte von August bis September zu Gelee oder zu Schnaps. Vorsicht! Die zerkauten oder zermahlenen Fruchtkerne können aufgrund von Blausäure giftig wirken. Vgl. ROTH et al. (1994). Siehe auch den Hinweis bei der Gattung.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Waldmantelgebüsche und Hecken Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), RAU (1994: 46ff.), LESTRIEUX (2000: 47)

Cymbalaria muralis

Zimbelkraut, Mauer

Hauptblütezeit: Juni bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter von April bis Juni angeblich roh z. B. zu Salaten.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Wärmeliebende Unkrautgesellschaften auf Mauern
Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1983)

Cynodon

Alle mitteleuropäischen Hundszahngras-Arten, Bermudagras-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Zur Verwendung dieser Grasarten gilt der Hinweis unter Agrostis. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist die Art C. dactylon von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).

Cynoglossum officinale *

Echte Hundszunge

Hauptblütezeit: Mai bis Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Samen im August zu Speiseöl (40% Öl). Die Blätter von April bis Mai als Beigabe zu Salaten. Vorsicht! Es wird auch über eine leichte Giftigkeit der Blätter bei Einnahme großer Mengen berichtet, wobei eine tatsächliche Vergiftungsgefahr nur bei Tieren wahrscheinlich ist; vgl. ROTH et al. (1994). Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art in der Schweiz und in Teilen Österreichs von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Ruderalgesellschaften, Acker- und Gartenunkrautgesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), COUPLAN (1983: 241)

Cynosurus
Alle mitteleuropäischen Kammgras-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Zur Verwendung dieser Grasarten gilt der Hinweis unter Agrostis. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist die Art C. echinatus von der Wildsammlung ausge
nommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).

Cyperus
Alle mitteleuropäischen Cyperus-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Wurzelknollen im Herbst roh, zu Kochgemüse oder zu Kaffee. Zur Verwendung dieser Grasarten gilt der Hinweis unter Agrostis. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung sind folgende Arten von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14): C. flavescens, C. fuscus, C. glomerata, C. longus, C. michelianus, C. rotundus, C. serotinus. Vergleiche Verwendungshinweise unter: DUKE (1992: 82)

Cyperus esculentus
Erdmandel

Hauptblütezeit: Juli bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die eichelgroßen Wurzelknollen im Herbst zu Speiseöl (20-25% Öl), geröstet, zu Kaffee, roh, zu Kochgemüse, zu ungesüßtem Mus (Vorratswürze) oder zu Speiseeis. Das Mus mit Wasser gestreckt ergibt ein milchartiges Getränk. Zur Verwendung dieser Grasart gilt auch der Hinweis unter Agrostis. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Ruderalgesellschaften, Acker- und Gartenunkrautgesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), FRANKE (1997: 153), DUKE (1992: 82)

Cyperus f uscus
Braunes Zypergras

Hauptblütezeit: Juli bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Wurzelknollen im Herbst roh, zu Kochgemüse oder zu Kaffee. Zur Verwendung dieser Grasarten gilt auch der Hinweis unter Agrostis.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art in der Schweiz und in Teilen Österreichs von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Wechselnasse Zwergpflanzenfluren Vergleiche Verwendungshinweise unter: DUKE (1992: 82)

Cyperus longus
Langes Zypergras

Hauptblütezeit: Juli bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Wurzelknollen im Herbst roh, zu Kochgemüse oder zu Kaffee. Zur Verwendung dieser Grasarten gilt auch der Hinweis unter Agrostis.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Großseggensümpfe
Vergleiche Verwendungshinweise unter: DUKE (1992: 82)

Cyperus michelianus
Zwerg-Zypergras

Hauptblütezeit: Juli bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Wurzelknollen im Herbst roh, zu Kochgemüse oder zu Kaffee. Zur Verwendung dieser Grasarten gilt auch der Hinweis unter Agrostis.

Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Wechselnasse Zwergpflanzenfluren Vergleiche Verwendungshinweise unter: DUKE (1992: 82)

Cytisus scoparius **
Besenginster, Besenpfriem, Bram

Hauptblütezeit: Anfang Mai bis Ende Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Schoten von Juli bis August zu in Salzwasser gedünstetem Gemüse. Sie sind wie grüne Bohnen zu verwenden. Die Samen von August bis September geröstet zu Kaffee. Die grünen Spitzen der Pflanze von April bis August als Bierwürze. Die Blütenknospen und geschlossene Blüten von April bis Mai gekocht und dann eingelegt zu falschen Kapern oder zu Salaten. Die Blüten von Mai bis Juni angeblich als Beigabe zu Salaten und zu Kräuterwein. Vorsicht! Die überlieferte Verwendung ist kritisch zu betrachten. Es wird auch berichtet, dass die ganze Pflanze starke Übelkeit und Kopfschmerzen erzeugt haben soll. Vgl. ROTH et al. (1994). Diese widersprüchlichen Aussagen hängen wohl entscheidend mit der Dosierung zusammen wie auch mit regionalen Schwankungen der Pflanzeninhaltsstoffe und unterschiedlichen Verträglichkeiten einzelner Menschen. Siehe dazu auch das Kapitel über die Giftigkeit von Wildpflanzen, Seite 15. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Waldmantelgebüsche und Hecken Vergleiche Verwendungshinweise Unter: SCHNELLE (1999), LOCH (1993: 56), WINCKEL (1916: 26), PHILLIPS (1984: 71), CHAMISSO (1987:96)

Dactylis
Alle mitteleuropäischen Knäuelgras-Arten
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Zur Verwendung dieser Grasarten gilt der Hinweis unter Agrostis. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist die Art D. polygama von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).

Dactylorhiza maculata (Artengruppe)
Artengruppe Gefleckte Kuckucksblume

Hauptblütezeit: Juni bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Wurzelknollen von September bis in den Winter zu Mehl. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Feuchtwiesen und Bachuferfluren Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1983)

Danthonia
Alle mitteleuropäischen Traubenhafer-Arten, Kelchgras-Arten, Dreizahn-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Zur Verwendung dieser Grasarten gilt der Hinweis unter Agrostis. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist die Art D. alpina von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).

Daucus carota
Wilde Möhre

Hauptblütezeit: Juni bis Oktober
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter und weiche Triebe von April bis Juni zu Gemüsegerichten oder als Würze zu diversen Speisen, insbesondere zu Salaten. Die Wurzel von September bis in den Winter im ersten Jahr der Pflanze zu Gemüsegerichten. Die Blüten von Juni bis Oktober zu gebratenem/frittiertem Gemüse. Die Samen als Würze zu allerlei Speisen. Vorsicht! Die Pflanze ähnelt den gefährlich giftigen Pflanzen Aethusa cynapium und Conium maculatum. Siehe dazu das Kapitel über die Giftigkeit der Wildpflanzen, Seite 15.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas Ruderalgesellschaften, Acker- und Gartenunkrautgesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999). PAHLOW (1986: 60), KÜSTER (1917: 13), DUKE (1992:84)

Deschampsia
Alle mitteleuropäischen Schmielen-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Zur Verwendung dieser Grasarten gilt der Hinweis unter Agrostis. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung sind folgende Arten von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14): D. littoralis, D. media, D. setacea, D. wibeliana.

Descurainia
Alle mitteleuropäischen Sophienkraut-Arten, Besenrauke-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Alle diese Arten gelten generell als essbar. Vergleiche Verwendungshinweise unter: CovPLAN (1997:31)

Descurainia sophia
Besenrauke

Hauptblütezeit: Mai bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter von April bis Mai zu Spinat.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Ruderalgesellschaften, Acker- und Gartenunkrautgesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Dianthus
Alle mitteleuropäischen Nelken-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel:
Die Blüten unmittelbar nach dem Erblühen als essbare Dekoration, z. B. zu Fruchtsalat.
Vergleiche Verwendungshinweise unter: MACVICAR (1998: 52)

Dianthus arenarius
Sand-Nelke

Hauptblütezeit: Juni bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüter von Juni bis September als essbare Dekoration, z. B. zL Fruchtsalat.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Lockere Sand- und Felsrasen
Vergleiche Verwendungshinweise Unter: MACVICAR (1998: 52)

Dianthus armeria
Büschel-Nelke

Hauptblütezeit: Juni bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten von Juni bis Juli als essbare Dekoration, z. B. zu Fruchtsalat. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Waldmantelgebüsche und Hecken, sonnige Staudensäume an Gehölzen, Lockere Sand- und Felsrasen Vergleiche Verwendungshinweise unter: MACVICAR (1998: 52)

Dianthus barbatus
Bart-Nelke

Hauptblütezeit: Juni bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten von Juni bis September als essbare Dekoration, z. B. zu Fruchtsalat.

Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Lockere Sand- und Felsrasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: MACVICAR (1998: 52)

Dianthus carthusianorum
Karthäuser-Nelke

Hauptblütezeit: Juni bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten von Juni bis September als essbare Dekoration, z. B. zu Fruchtsalat.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Kalk-Magerrasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: MACVICAR (1998:52)

Dianthus chinensis
China-Nelke

Hauptblütezeit: April bis Oktober
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten von April bis Oktober als essbare Dekoration, z. B. zu Fruchtsalat.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Lockere Sand- und Felsrasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: MACVICAR (1998: 52)

Dianthus deltoides
Heide-Nelke

Hauptblütezeit: Juni bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten von Juni bis September als essbare Dekoration, z. B. zu Fruchtsalat.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Borstgrastriften und Zwergstrauchheiden
Vergleiche Verwendungshinweise unter: MACVICAR (1998: 52)

Dianthus glacialis
Gletscher-Nelke

Hauptblütezeit: Juli bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten von Juli bis August als essbare Dekoration, z. B. zu Fruchtsalat.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist dieseArt in der Schweiz von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Steinfluren und alpine Rasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: MACVICAR (1998: 52)

Dianthus gratianopolitanus
Pfingst-Nelke

Hauptblütezeit: Mai bis Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten von Mai bis Juni als essbare Dekoration, z. B. zu Fruchtsalat. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art in der Schweiz und in Teilen Österreichs von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Kalk-Magerrasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: MACVICAR (1998: 52)

Dianthus plumarius
Feder-Nelke

Hauptblütezeit: Juni bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten von Juni bis August als essbare Dekoration, z. B. zu Fruchtsalat, oder als kandierte Süßigkeit.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Kalk-Magerrasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: MACVICAR (1998: 52), LESTRIEUX (2000: 65, 137)

Dianthus seguieri
Busch-Nelke

Hauptblütezeit: Juni bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten von Juni bis August als essbare Dekoration, z. B. zu Fruchtsalat.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Borstgrastriften und Zwergstrauchheiden
Vergleiche Verwendungshinweise unter: MACVICAR (1998: 52)

Dianthus superbus
Pracht-Nelke

Hauptblütezeit: Juni bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten von Juni bis September als essbare Dekoration, z. B. zu Fruchtsalat.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Grünlandgesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: MACVICAR (1998: 52)

Dianthus sylvestris
Stein-Nelke

Hauptblütezeit: Juni bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten von Juni bis August als essbare Dekoration, z. B. zu Fruchtsalat.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Steinfluren auf schwermetallhaltigen Böden
Vergleiche Verwendungshinweise unter: MACVICAR (1998: 52)

Dictamnus albus
Diptam, Brennender Busch

Hauptblütezeit: Anfang Mai bis Ende Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter von April bis Juni zur Teegetränkbereitung, schmeckt zitronenartig.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Sonnige Staudensäume an Gehölzen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Digitaria
Alle mitteleuropäischen Fingergras-Arten, Fingerhirse-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Zur Verwendung dieser Grasarten gilt der Hinweis unter Agrostis.

Digitaria sanguinalis
Blut-Fingerhirse

Hauptblütezeit: Juli bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Samenkörner sind wie Hirse zu verwenden, z. B. zu Grütze (Brei), zu Bratlingen, zu Mehl oder als Bierwürze. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Nährstoffreiche Acker- und Gartenunkrautfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), DUKE (1992: 86)

Diplotaxis
Alle mitteleuropäischen Doppelsame-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Alle diese Arten gelten generell als essbar.
Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1997:31)

Diplotaxis muralis
Mauersenf, Mauer-Doppelsame

Hauptblütezeit: Mai bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter und Triebspitzen von April bis Juni zu Salaten.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Ruderalgesellschaften, Acker- und Gartenunkrautgesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: NICKLAS (1999:57)

Diplotaxis tenuifolia
Schmalblättriger Doppelsame

Hauptblütezeit: Mai bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter und weiche Triebe von April bis Mai als Würze zu Mischsalaten.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Pioniergesellschaften trockener Böden Vergleiche Verwendungshinweise unter: FRANKE (1997:398)

Doronicum austriacum
Österreichische Gemswurz

Hauptblütezeit: Juli bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter von April bis August zu Rauchtabak.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Hochstaudenfluren und -gebüsche Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Doronicum columnae
Herzblättrige Gemswurz

Hauptblütezeit: Mai bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter von April bis August zu Rauchtabak.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Hochstaudenfluren und -gebüsche Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Doronicum glaciale
Gletscher-Gemswurz

Hauptblütezeit: Juli bis August

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter von April bis August zu Rauchtabak. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Steinschutt- und Geröllfluren Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Doronicum grandiflorum

Großblütige Gemswurz

Hauptblütezeit: Juli bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter von April bis August zu Rauchtabak. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Steinschutt- und Geröllfluren Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Draba

Alle mitteleuropäischen Felsenblümchen-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Alle diese Arten gelten generell als essbar. Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1997:31)

Draba aizoides

Immergrünes Felsenblümchen

Hauptblütezeit: April bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die ganze Pflanze gilt generell als essbar. Denkbar wäre z. B. eine Verarbeitung zu Salaten oder zu Gemüsegerichten. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Felsspalten- und Mauerfugengesellschaften Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1997:31)

Draba dubia

Eis-Felsenblümchen

Hauptblütezeit: Juli bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die ganze Pflanze gilt generell als essbar. Denkbar wäre z. B. eine Verarbeitung zu Salaten oder zu Gemüsegerichten. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Felsspalten- und Mauerfugengesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1997: 31)

Draba fladnizensis

Fladnizer-Felsenblümchen

Hauptblütezeit: Juli bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die ganze Pflanze gilt generell als essbar. Denkbar wäre z. B. eine Verarbeitung zu Salaten oder zu Gemüsegerichten. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Steinschutt- und Geröllfluren Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1997:31)

Draba hoppeana

Hoppes Felsenblümchen

Hauptblütezeit: Juli bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die ganze Pflanze gilt generell als essbar. Denkbar wäre z. B. eine Verarbeitung zu Salaten oder zu Gemüsegerichten.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Steinschutt- und Geröllfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1997:31)

Draba muralis
Mauerhungerblümchen

Hauptblütezeit: April bis Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die ganze Pflanze gilt generell als essbar. Denkbar wäre z. B. eine Verarbeitung zu Salaten oder zu Gemüsegerichten. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art in der Schweiz und in Teilen Österreichs von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Schleier- und Krautgesellschaften im Halbschatten
Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1997:31)

Draba nemorosa
Hainhungerblümchen, Hain-Felsenblümchen

Hauptblütezeit: Mai bis Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die ganze Pflanze gilt generell als essbar. Denkbar wäre z. B. eine Verarbeitung zu Salaten oder zu Gemüsegerichten. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art in der Schweiz und in Teilen Österreichs von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Lockere Sand- und Felsrasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1997:31)

Draba sauteri
Sauters Felsenblümchen

Hauptblütezeit: Juni bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die ganze Pflanze gilt generell als essbar. Denkbar wäre z. B. eine Verarbeitung zu Salaten oder zu Gemüsegerichten. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Felsspalten- und Mauerfugengesellschaften Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1997:31)

Draba siliquosa
Kärntner Felsenblümchen

Hauptblütezeit: Juli bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die ganze Pflanze gilt generell als essbar. Denkbar wäre z. B. eine Verarbeitung zu Salaten oder zu Gemüsegerichten. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Steinfluren und alpine Rasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1997:31)

Draba tomentosa
Filziges Felsenblümchen

Hauptblütezeit: Juli bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die ganze Pflanze gilt generell als essbar. Denkbar wäre z. B. eine Verarbeitung zu Salaten oder zu Gemüsegerichten. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Felsspalten- und Mauerfugengesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1997:31)

Dryas octopetala
Silberwurz

Hauptblütezeit: Juni bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter von April bis Juni zur Teegetränkbereitung.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Steinfluren und alpine Rasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1983)

Dryopteris felix-mas (Artengruppe)
Artengruppe Männlicher Wurmfarn

Zeit der Sporenreife: Juli bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Angeblich wurden die geschälten jungen Wedel von April bis Mai in kleinen Mengen zu Spargelgemüse und als Bierwürze (Hopfenersatz) verwendet. Vorsicht! Die überlieferte Verwendung ist sehr kritisch zu betrachten. Es wird auch berichtet, dass Blattstiele und junge Pflanzen bei Überdosierung gefährlich giftig gewirkt haben sollen. Vgl. ROTH et al. (1994). Diese widersprüchlichen Aussagen hängen wohl entscheidend mit der Dosierung zusammen wie auch mit regionalen Schwankungen der Pflanzeninhaltsstoffe und unterschiedlichen Verträglichkeiten einzelner Menschen. Siehe dazu auch das Kapitel über die Giftigkeit von Wildpflanzen, Seite 15. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Edellaub-Mischwälder
Vergleiche Verwendungshinweise unter: CHAMISSO (1987: 298)

Duchesnea indica
Indische Scheinerdbeere, Indische Erdbeere

Hauptblütezeit: April bis Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Früchte sind im August als Nahrung zu verwenden, aber ohne viel Geschmack.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Schuttunkrautfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1983)

Echinochloa
Alle mitteleuropäischen Hühnerhirse-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Zur Verwendung dieser Grasarten gilt der Hinweis unter Agrostis.

Echinochloa crus-galli
Hühnerhirse

Hauptblütezeit: Juli bis Oktober
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die unreifen Samen von August bis Oktober sind roh essbar, die reifen Samen von September bis Oktober zu Mehl.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Krautige Vegetation oft gestörter Plätze
Vergleiche Verwendungshinweise unter: DUKE (1992: 90)

Echium vulgare
Gewöhnlicher Natternkopf

Hauptblütezeit: Juni bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Blätter von April bis Juni in Ausbackteig. Die Blüten von Juni bis September als essbare Dekoration von Speisen. Di Stengelspitzen und Blätter von April bis Juli zu Spinat. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Ruderalgesellschaften, Acker- und Gartenunkrautgesell schaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999) LOCH (1993: 21), KOSCHTSCHEJEW (1990: 83)

Eleocharis
Alle mitteleuropäischen Sumpfbinse-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Zur Verwendung dieser Grasarten gilt der Hinweis unter Agrostis. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstel lung sind folgende Arten von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14): E. acicularis, E. atropurpurea, E. mamillata, E. mul ticaulis, E. ovata, E. parvula, E. quinqueflora, E. uniglumis.

Elymus
Alle mitteleuropäischen Quecke-Arten, Haargerste-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Zur Verwendung dieser Grasarten gilt der Hinweis unter Agrostis. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist die Art E. arenosus von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).

Elymus repens
Kriechende Quecke

Hauptblütezeit: Juni bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Wurzeln von September bis in den Winter getrocknet zu Streckmehl, zur Teegetränkbereitung, zu Kaffee, ausgepresst und durch langes Köcheln eingedickt als honig-/sirupartiger Aufstrich, zu Mehl für Backwaren und für die Bierherstellung. Die frische Wurzel zu Kräuter-/Gemüsesuppen und zu Salaten. Auch werden die Samen Ende Juli einzeln roh gegessen und die Blätter klein gehackt im Winter mit in den Salat gegeben.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Pioniergesellschaften trockener Böden
Vergleiche Verwendungshinweise unter: ALDENHOFEN (1940: 25), SCHNELLE (1999), KÜSTER (1917: 38), KoscHTSCHEJEW (1990: 115)

Empetrum nigrum (Artengruppe)
Artengruppe Schwarze Krähenbeere

Hauptblütezeit: Anfang April bis Ende Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Früchte am besten nach dem ersten Frost zu Fruchtsaft, zu Gelee, zu Obsttorten/-kuchen. Die jungen Triebe und Blätter von April bis Mai getrocknet zur Teegetränkbereitung oder in geringen Mengen zu Gemüsegerichten. Vorsicht! Die Blätter und Triebe können gebietsweise auch magenreizend wirken. Vgl. ROTH et al. (1994). Diese widersprüchlichen Aussagen hängen wohl entscheidend mit regionalen Schwankungen der Pflanzeninhaltsstoffe zusammen. Siehe dazu auch das Kapitel über die Giftigkeit von Wildpflanzen, Seite 15. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Borstgrastriften und Zwergstrauchheiden Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), VoLZ (2001: 167), LoCH (1993: 21)

Epilobium
Alle mitteleuropäischen Weidenröschen-Arten, Kolibritrompeten-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Laut mündlichen Überlieferungen gelten alle Weidenröschen Mitteleuropas als ess- und verwertbar. Auch ROTH et al. (1994) und COUPLAN (1990) geben keine Angaben über Unverträglichkeiten. Genauere Angaben zur Verwendungen einiger Arten fehlen allerdings, daher ist es ratsam, eine Nutzung mit kleinen Mengen zu beginnen.

Epilobium alpestre
Quirlblättriges Weidenröschen

Hauptblütezeit: Juli bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Triebspitzen von April bis Juli zu Salaten oder zu Gemüsegerichten. Die getrockneten Blätter von April bis August zur Teegetränkbereitung.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Hochstaudenfluren und -gebüsche
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999) VOLZ (2001: 167)

Epilobium alsinifolium
Mierenblättriges Weidenröschen

Hauptblütezeit: Juli bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Triebspitzen von April bis Juli zu Salaten oder zu Gemüsegerichten. Die getrockneten Blätter von April bis August zur Teegetränkbereitung.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Quellfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999) VOLZ (2001: 167)

Epilobium anagallidifolium
Gauchheilblättriges Weidenröschen

Hauptblütezeit: Juli bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Triebspitzen von April bis Juli zu Salaten oder zu Gemüsegerichten. Die getrockneten Blätter von April bis August zur Teegetränkbereitung.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Gesellschaften auf zumeist schneebedeckten Böden
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999) VOLZ (2001: 167)

Epilobium angustifolium
Schmalblättriges Weidenröschen

Hauptblütezeit: Juli bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die knospigen Blüten oder Blütenstände von Juli bis August roh oder gegart, z. B. zu Salaten oder zu Gemüsegerichten. Die süß schmeckenden Wurzeln im Frühjahr roh, zu Spargelgemüse, zu Kochgemüse oder getrocknet zu Mehl und geröstet zu Kaffee. Die Blätter und junge Triebspitzen von April bis Juli roh und gegart, z. B. zu Spargelgemüse, zu Salaten oder zu Gemüsegerichten. Die Blätter und Blütenknospen von Mai bis Juli zur Teegetränkbereitung. Das Stengelmark von April bis Juli zu Gemüsegerichten.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Waldlichtungsfluren und -gebüsche Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), FOREY (1992: 40), LOCH (1993: 15), KosCHTSCHEJEw (1990: 64)

Epilobium ciliatum
Drüsiges Weidenröschen

Hauptblütezeit: Juni bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Zur Verwendung siehe den Hinweis bei der Gattung.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Krautige Vegetation oft gestörter Plätze

Epilobium collinum
Hügel-Weidenröschen

Hauptblütezeit: Juni bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Triebspitzen von April bis Juni zu Salaten oder zu Gemüsegerichten. Die getrockneten Blätter von April bis August zur Teegetränkbereitung.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Felsspalten- und Mauerfugengesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999) VOLZ (2001: 167)

Epilobium duriaei
Durieus Weidenröschen

Hauptblütezeit: Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Zur Verwendung siehe den Hinweis bei der Gattung. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art in der Schweiz und in Teilen Österreichs von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Hochstaudenfluren und -gebüsche

Epilobium fleischeri
Fleischers Weidenröschen

Hauptblütezeit: Juli bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Triebspitzen von April bis Juli zu Salaten oder zu Gemüsegerichten. Die getrockneten Blätter von April bis August zur Teegetränkbereitung.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Flusskiese und feuchte Schuttfluren des Gebirges Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999) VOLZ (2001: 167)

Epilobium hirsutum
Rauhhaariges Weidenröschen

Hauptblütezeit: Juli bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Triebspitzen von April bis Juli zu Salaten oder zu Gemüsegerichten. Die getrockneten Blätter von April bis August zur Teegetränkbereitung.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Kalk-Magerrasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999) VOLZ (2001: 167)

Epilobium lanceolatum
Lanzettblättriges Weidenröschen

Hauptblütezeit: Mai bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Zur Verwendung siehe den Hinweis bei der Gattung. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstel
lung ist diese Art in der Schweiz und in Teilen Österreichs von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Steinschutt- und Geröllfluren

Epilobium montanum
Berg-Weidenröschen

Hauptblütezeit: Juli bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Triebspitzen von April bis Juli zu Spargelgemüse zu Salaten oder zu Gemüsegerichten. Die getrockneten Blätter von April bis August zur Teegetränkbereitung. Die jungen Blätter von April bis Juli zu Salaten, ältere Blätter von Juni bis August zu Gemüsegerichten. Die Wurzeln von September bis in den Winter zu Spargelgemüse, roh, zu Kochgemüse, getrocknet zu Mehl oder geröstet zu Kaffee. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Laubwälder und Gebüsche
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999) VoLZ(2001:167), LocH (1993:22),Ko5CHTSCHEJEw (1990:65)

Epilobium nutans
Nickendes Weidenröschen

Hauptblütezeit: Juli bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Triebspitzen zu Salaten oder zu Gemüsegerichten. Die getrockneten Blätter zur Teegetränkbereitung. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Quellfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999) VOLZ (2001: 167)

Epilobium obscurum
Dunkelgrünes Weidenröschen

Hauptblütezeit: Juni bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Zur Verwendung siehe den Hinweis bei der Gattung.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Quellfluren

Epilobium palustre
Sumpf-Weidenröschen

Hauptblütezeit: Juli bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Triebspitzen von April bis Juli zu Salaten oder zu Gemüsegerichten. Die getrockneten Blätter von April bis August zur Teegetränkbereitung.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Großseggensümpfe, gedüngte Feuchtwiesen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), VOLZ (2001: 167)

Epilobium parviflorum
Kleinblütiges Weidenröschen

Hauptblütezeit: Juli bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Triebspitzen von April bis Juli zu Salaten oder zu Gemüsegerichten. Die getrockneten Blätter von April bis August zur Teegetränkbereitung.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Staudensäume an Gehölzen im Halbschatten
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), VOLZ (2001: 167)

Epilobium roseum
Rosarotes Weidenröschen

Hauptblütezeit: Juli bis Oktober
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Triebspitzen von April bis Juli zu Salaten oder zu Gemüsegerichten. Die getrockneten Blätter von April bis September zur Teegetränkbereitung.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Bachröhrichte
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), VOLZ (2001: 167)

Epilobium tetragonum (Artengruppe)
Artengruppe Vierkantiges Weidenröschen

Hauptblütezeit: Juli bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Triebspitzen von April bis Juli zu Salaten oder zu Gemüsegerichten. Die getrockneten Blätter von April bis August zur Teegetränkbereitung.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstel
lung ist diese Art in Österreich und in der Schweiz von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Krautige Vegetation oft gestörter Plätze Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)
VOLZ (2001: 167)

Equisetum arvense
Acker-Schachtelhalm, Zinnkraut

Hauptblütezeit: März bis April
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter und die weichen Teile der jungen Triebe von März bis April zu Kochgemüse. Die Sporen tragenden Kolben von März bis April in Milch gekocht zu Grütze (Brei) oder zu Kräuter-/Gemüsesuppen, zu Salaten, zu Eierspeisen (Omelett, Rührei, Quiche), zu Gemüseauflauf und als Vorrat eingesalzen. Die Blätter von März bis August zur Teegetränkbereitung. Die kleinen Wurzelknollen von September bis in den Winter sind auch essbar.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Steinfluren und alpine Rasen, Pioniergesellschaften auf feuchten und überfluteten Rasen, nährstoffreiche Krautfluren, Ruderalgesellschaften, Acker- und Gartenunkrautgesellschaften

Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), NEUHOLD (1999: 101), KOSCHTSCHEJEW (1990: 12), CHAMISSO (1987: 294)

Equisetum fluviatile **
Teich-Schachtelhalm

Hauptblütezeit: Mai bis Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Triebe im April zu Kochgemüse. Auch die kleinen Wurzelknollen wurden angeblich gegessen. Vorsicht! Die überlieferte Verwendung ist kritisch zu betrachten. Es wird auch berichtet, dass die ganze Pflanze besonders bei Tieren giftig gewirkt haben soll. Vgl. ROTH et al. (1994). Diese widersprüchlichen Aussagen hängen wohl entscheidend mit der Dosierung zusammen wie auch unterschiedlichen Verträglichkeiten von Mensch und Tier. Siehe dazu auch das Kapitel über die Giftigkeit von Wildpflanzen, Seite 15. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Röhrichte und Großseggensümpfe Vergleiche Verwendungshinweise unter: CHAMisso (1987: 294), COUPLAN (1983: 40)

Equisetum hyemale
Winter-Schachtelhalm

Hauptblütezeit: Juni bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Zur Verwendung gilt der Hinweis bei Equisetum fluviatile.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Erlen- und Edellaub-Auenwälder
Vergleiche Verwendungshinweise unter: CHAMISSO (1987: 294), COUPLAN (1983: 40)

Equisetum palustre **
Sumpf-Schachtelhalm, Duwok

Hauptblütezeit: Juni bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die kleinen Wurzelknollen wurden angeblich gegessen. Vorsicht! Die überlieferte Verwendung ist kritisch zu betrachten. Es wird auch berichtet, dass die ganze Pflanze besonders bei Tieren giftig gewirkt haben soll. Vgl. ROTH et al. (1994). Diese widersprüchlichen Aussagen hängen wohl entscheidend mit der Dosierung zusammen wie auch unterschiedlichen Verträglichkeiten von Mensch und Tier. Siehe dazu auch das Kapitel über die Giftigkeit von Wildpflanzen, Seite 15. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Feuchtwiesen und Bachuferfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: CHAMisso (1987: 294)

Eragrostis
Alle mitteleuropäischen Liebesgras-Arten, Teffgras-Arten C`.)
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Zur Verwendung dieser Grasarten gilt der Hinweis unter Agrostis.

Erica
Alle mitteleuropäischen Erica-Arten, Heide-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Triebe im Frühjahr zur Teegetränkbereitung, zu Kräuterlikör, zu Kräuterwein oder als Bierwürze. Der ungiftige und während der Blüte in großen Mengen vorhandene Pollen besitzt viele Vitamine und Eiweiße.
Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1983)

Erica carnea
Schnee-Heide

Hauptblütezeit: Januar bis April
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Zur Verwendung der Triebe siehe den Hinweis bei der Gattung.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Kalk-Kiefernwälder
Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1983)

Erica cinerea
Grau-Heide

Hauptblütezeit: Juni bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Zur Verwendung der Triebe siehe den Hinweis bei der Gattung. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Borstgrastriften und Zwergstrauchheiden Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1983)

Erica tetralix
Moor-Glocken-Heide

Hauptblütezeit: Juni bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Zur Verwendung der Triebe siehe den Hinweis bei der Gattung. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art in der Schweiz und in Teilen Österreichs von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Moorheiden
Vergleiche Verwendungshinweise unter: PuILLIPS (1984: 109), COUPLAN (1983)

Eriophorum
Alle mitteleuropäischen Wollgras-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Zur Verwendung dieser Grasarten gilt der Hinweis unter Agrostis. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung sind die Arten E. gracile und E. latifolium von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).

Eriophorum angustifolium
Schmalblättriges Wollgras

Hauptblütezeit: April bis Mai
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Wurzel wurde von September bis in den Winter als Nahrung verwendet (evtl. im Fleischwolf zermahlen und dann gekocht). Zur Verwendung siehe auch den Hinweis bei der Gattung. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Kleinseggen-Zwischenmoore und Sumpfrasen Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1983)

Erodium cicutarium (Artengruppe)
Artengruppe Gewöhnlicher Reiherschnabel

Hauptblütezeit: April bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Blätter von März bis Mai zu Salaten und zu Gemüsegerichten.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Lockere Sand- und Felsrasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LoCH (1993: 23)

Erophila
Alle mitteleuropäischen Hungerblümchen-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Alle diese Arten gelten generell als essbar. Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1997: 31)

Erophila verna (Artengruppe)
Artengruppe Frühlings-Hungerblümchen

Hauptblütezeit: Februar bis April
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die ganze Pflanze gilt generell als essbar. Denkbar wäre z. B. eine Verarbeitung zu Salaten oder zu Gemüsegerichten.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung sind die Unterarten E. verna ssp. praecox in Österreich und E. verna ssp. verna in der Schweiz von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Lockere Sand- und Felsrasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1997: 31)

Erucastrum
Alle mitteleuropäischen Hundsrauken-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Alle diese Arten gelten generell als essbar. Vergleiche Verwendungshinweise unter: CouPLAN (1997:31)

Erucastrum gallicum
Französische Hundsrauke

Hauptblütezeit: Mai bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die ganze Pflanze gilt generell als essbar. Denkbar wäre z. B. eine Verarbeitung zu Salaten oder zu Gemüsegerichten. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art in der Schweiz und in Teilen Österreichs von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Nährstoffreiche Acker- und Gartenunkrautfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUP LAN (1997:31)

Erucastrum nasturtiifolium
Stumpfkantige Hundsrauke

Hauptblütezeit: Mai bis Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die ganze Pflanze gilt generell als essbar. Denkbar wäre z. B. eine Verarbeitung zu Salaten oder zu Gemüsegerichten.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Flusskiese und feuchte Schuttfluren des Gebirges
Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1997:31)

Eryngium campestre
Feld-Mannstreu

Hauptblütezeit: Juli bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Triebe von April bis Juli zu Salaten. Die Blätter zu Spargelgemüse. Die Wurzeln von September bis in den Winter zu gekochtem, gedünstetem und gebratenem/frittiertem Gemüse oder als kandierte Süßigkeit.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Kalk-Magerrasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Eryngium maritimum
Stranddistel, See-Mannstreu

Hauptblütezeit: Juli bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Triebe und Schösslinge von April bis Mai zu Salaten. Die Blättervon April bis Juli zu Spargelgemüse. Die Wurzeln von September bis in den Winter zu gekochtem, gedünstetem und gebratenem/frittiertem Gemüse oder als kandierte Süßigkeit.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Salzwasser- und Meeresstrandvegetation
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), LOCH (1993: 23)

Eryngium planum
Flachblättriger Mannstreu

Hauptblütezeit: Juli bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Sprosse im Frühjahr zu Salaten. Die Wurzeln von September bis in den Winter zu Gemüsegerichten. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art in Österreich von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Lockere Sand- und Felsrasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: GRAU (1996:108)

Erysimum cheiranthoides
Acker-Schöterich

Hauptblütezeit: Mai bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter von April bis Juni zu Spinat.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Ruderalgesellschaften, Acker- und Gartenunkrautgesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Eschscholzia california *
Kalifornienmohn, Kalifornischer Kappenmohn, Schlafmützchen

Hauptblütezeit: Juni bis Oktober
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die bitteren Blätter von April bis Juni zu Kochgemüse. Vorsicht! Nur in kleinen Mengen verwenden, da die Pflanze geringe Mengen toxischer Alkaloide enthält. Die Verwendbarkeit hängt wohl entscheidend mit der Dosierung zusammen wie auch mit unterschiedlichen Verträglichkeiten einzelner Menschen. Siehe dazu auch das Kapitel über die Giftigkeit von Wildpflanzen, Seite 15.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Schuttunkrautfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1983)

Euonymus europaea ***
Gewöhnliches Pfaffenhütchen, Europäischer Spindelstrauch

Hauptblütezeit: Mai bis Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die aus der Wurzelrinde von September bis in den Winter gewonnene (giftige!) Flüssigkeit wird durch eine Art Vulkanisation in Russland zu unschädlichem Kaugummi verarbeitet. Vorsicht! Alle Pflanzenteile sind gefährlich giftig. Vgl. ROTH et al. (1994). Die Wurzelrinde ist nur nach der geschilderten Verarbeitung ungiftig.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Waldmantelgebüsche und Hecken Vergleiche Verwendungshinweise unter: FRANKE (1997:448)

Fagopyrum esculentum *
Echter Buchweizen

Hauptblütezeit: Juni bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Samen von August bis September zur Bierherstellung, zu Mehl für Gebäck oder zu Grütze (Brei) und eingeweicht als Beigabe zu Bratlingen. Vorsicht! Die Blätter und weiche Triebe der Pflanze können schleimhautreizend wirken. Vgl. ROTH et al. (1994).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Ruderalgesellschaften, Acker- und Gartenunkrautgesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: FOREY (1992: 101), FRANKE (1997: 105)

Fagopyrum tataricum
Tatar-Buchweizen

Hauptblütezeit: Juli bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Samen im September wie beim Echten Buchweizen zur Bierherstellung, zu Mehl für Gebäck oder zu Grütze (Brei) und eingeweicht als Beigabe zu Bratlingen.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art in der Schweiz und in Teilen Österreichs von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unter
liegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Nährstoffreiche Acker- und Gartenunkrautfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: CHAMISSO (1987: 148)

Fagus sylvatica *
Rot-Buche

Hauptblütezeit: Anfang Mai bis Ende Mai
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Keimlinge von April bis Mai in kleinen Mengen roh als Knabberei oder gedünstet. Die Samen im September zu Speiseöl (43% Öl), das an Olivenöl erinnert und nicht ranzig wird. Die Samen auch zu Schnaps, zu Kaffee, zu Kochgemüse oder in kleinen Mengen roh. Getrocknete Blätter von April bis Juni zu Rauchtabak. Die ganz jungen Blätter zu Kräuterlimonaden/-getränken, zu Likör, zu Salaten oder zu Gemüsegerichten. Für die Ernte eignet sich vor allem das Frühjahr, weniger der Sommer. Die innere Rinde von März bis April zu Kochgemüse, zu Gemüseauflauf oder zu Streckmehl. Die von März bis Juni getrockneten Knospen gemahlen zu Streckmehl. Laut mündlichen Überlieferungen wurden die frischen Holzspäne als Essigaroma genutzt. Vorsicht! Die Samen können wegen Oxalsäure und Saponinen auch etwas unbekömmlich wirken. Nach dem Genuss von ca. 50 Samen traten bei empfindlichen Personen Magen- und Darmbeschwerden auf. Die beiden genannten Pflanzenstoffe sind aber wasserlöslich und können durch Abkochen und Abgießen des Kochwassers entfernt werden. Das Öl der Bucheckern ist ungefährlich. Vgl. ROTH et al. (1994). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Laubwälder und Gebüsche
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), FOREY (1992: 94), TSCHöPE (1949: 12), LocH (1993: 24), MACHATSCHEK (1999: 100), BROCKMANN (1936: 607), LESTRIEUx (2000: 31), GAIGG (2001: 42)

Fallopia convolvulus
Acker-Flügelknöterich

Hauptblütezeit: Juli bis Oktober
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Samen von September bis Oktober zur Bierherstellung oder zu Mehl für Gebäck.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Getreideunkrautfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Fallopia dumetorum
Hecken-Flügelknöterich

Hauptblütezeit: Juli bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Samen von September bis Oktober zu Mehl.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Schleier- und Krautgesellschaften im Halbschatten
Vergleiche Verwendungshinweise unter: CHAMISSO (1987: 148)

Fallopia japonica
Japanischer Flügelknöterich

Hauptblütezeit: Juli bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Sprosse im Frühjahr geschält zu Spargelgemüse bzw. als Rhabarberersatz zu Obsttorten/-kuchen. Die älteren Sprosse von Mai bis Juli zu gedünstetem Gemüse. Die geschälten Wurzeln von August bis September zu Kochgemüse. Es wird auch
in manchen Fällen von einer Unverträglichkeit berichtet. Diese widersprüchlichen Aussagen hängen wohl entscheidend mit der Dosierung zusammen wie auch mit unterschiedlichen Verträglichkeiten einzelner Menschen. Siehe dazu auch das Kapitel über die Giftigkeit von Wildpflanzen, Seite 15.

Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Erlen- und Edellaub-Auenwälder, Weiden-Auengehölze, nährstoffreiche Krautfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), DUKE (1992: 154)

Fallopia sachalinensis
Sachalinenknöterich, Sachalin-Flügelknöterich

Hauptblütezeit: Anfang September bis Ende September Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Samen von September bis Oktober zu Mehl. Die jungen Sprosse im Frühjahr zu Spargelgemüse bzw. als Rhabarberersatz zu Obsttorten/-kuchen. Die älteren Sprosse von Mai bis Juli zu gedünstetem Gemüse. Die Wurzeln von August bis September länger in fließendem Wasser gewässert und dann zu Kochgemüse.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Nährstoffreiche Krautfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), COUPLAN (1983)

Festuca
Alle mitteleuropäischen Schwingel-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Zur Verwendung dieser Grasarten gilt der Hinweis unter Agrostis. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung sind die folgenden Arten von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14): F. duvalii, F. patzkei, F. polesica, F. psammophila, F. trichophylla, F. vaginata, F. valesiaca.

Filipendula ulmaria
Echtes Mädesüß

Hauptblütezeit: Anfang Juni bis Ende August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Blätter von April bis Juni zu Spinat oder zu Salaten, zur Teegetränkbereitung, und als Vorrat trocknen. Die Blüten von Mai bis August zu Salaten, zu süßen Dessertgerichten, zu Speiseeis, zu Kräuterwein und als Aroma zu anderen Getränken. Sparsam verwendet verleihen sie den Speisen einen angenehmen Geschmack. Die Blüten von Mai bis August als Bierwürze, zusammen mit anderen Pflanzenteilen zu »Sonnentee«. Dazu wird das blühende Kraut in einem mit Wasser gefüllten Glas mit für einige Stunden ins Sonnenlicht gestellt. Die Wurzeln im Frühjahr und Herbst in geringen Mengen zu Kochgemüse oder zu Kräuter-/Gemüsesuppen. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Feuchtwiesen und Bachuferfluren.
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), LOCH (1993: 24), KOSCHTSCHEJEW (1990: 47), CHAMISSO (1987: 85), MORTON 1976: 25)

Filipendula vulgaris
Kleines Mädesüß

Hauptblütezeit: Mai bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter von April bis Mai zu Gemüsegerichten und zu Salaten. Die Wurzeln im Frühjahr und Herbst in geringen Mengen zu Kochgemüse, zu Mehl und geröstet. Die Blüten von Mai bis Juli als Aroma zu Kräuterwein und zu Fruchtsaft. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Kalk-Magerrasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LoCH (1993: 24), CHAMISSO (1987: 86), MORTON (1976: 25)

Foeniculum vulgare
Echter Fenchel

Hauptblütezeit: Juli bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter von April bis Juli und die Stengel bzw. Stengelbasen von Mai bis Juli zu Salaten und zu Gemüsegerichten. Die Samen von September bis Oktober zur Teegetränkbereitung. Die Blüten von Juli bis August zu Salaten, als essbare Dekoration oder als Aroma zu Fisch, Gemüse und Speiseöl. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Ruderalgesellschaften, Acker- und Gartenunkrautgesellschaften

Vergleiche Verwendungshinweise unter: LoCH (1993: 24), MACVICAR (1998: 58)

Fragaria
Alle mitteleuropäischen Erdbeer-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter im Frühjahr bis in den Sommer fermentiert zur Teegetränkbereitung. Die Früchte zu süßen Dessertgerichten, zu Kräuterlikör oder getrocknet zur Teegetränkbereitung. Die Blüten unmittelbar nach dem Erblühen als kandierte Süßigkeit oder zur Teegetränkbereitung.
Vergleiche Verwendungshinweise unter: MAYER (1999: 76), RAU (1994: 46ff.)

Fragaria moschata
Zimt-Erdbeere

Hauptblütezeit: Mai bis Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten von Mai bis Juni als kandierte Süßigkeit oder zur Teegetränkbereitung. Die Blätter von April bis Juli fermentiert zur Teegetränkbereitung. Die Früchte im Juli zu süßen Dessertgerichten, zu Kräuterlikör oder getrocknet zur Teegetränkbereitung. Die würzigen Früchte auch zu Fruchtmarmelade. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art in der Schweiz und in Teilen Österreichs von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Laubwälder und Gebüsche
Vergleiche Verwendungshinweise unter: MAYER (1999: 76) und SCHNELLE (1999), RAU (1994: 46ff.)

Fragaria vesca
Wald-Erdbeere

Hauptblütezeit: Anfang April bis Ende Mai
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten von April bis Mai als kandierte Süßigkeit oder zur Teegetränkbereitung. Die jungen Blätter von März bis April zu Salaten, zu Gemüsegerichten oder zu Kräuterquark. Sonstige Blätter von April bis Juli zur Teegetränkbereitung. Die aromatischen Früchte von Juni bis Juli zu Fruchtsaft, zu Gelee, zu Fruchtmarmelade, zu Speiseeis, zu Obstquark, zu süßen Dessertgerichten, zu Kräuterlikör oder getrocknet zur Teegetränkbereitung.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Waldlichtungsfluren und -gebüsche Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), KLOCKENBRING (1944: 18), PAHLOW (1986: 18), KARCH (1986), MAYER (1999: 76), RAU (1994: 46ff.)

Fragaria viridis
Hügel-Erdbeere

Hauptblütezeit: Mai bis Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten von Mai bis Juni als kandierte Süßigkeit oder zur Teegetränkbereitung. Die Blätter von April bis Juli fermentiert zur Teegetränkbereitung. Die Früchte im Juli zu süßen Dessertgerichten, zu Kräuterlikör oder getrocknet zur Teegetränkbereitung.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Sonnige Staudensäume an Gehölzen Vergleiche Verwendungshinweise unter: MAYER (1999: 76), RAU (1994: 46ff.)

Fraxinus
Alle mitteleuropäischen Eschen-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Früchte kurz nach der Blüte in Essig zu eingelegtem Gemüse (zuvor kochen, dabei Kochwasser mehrmals wechseln). Mündliche Überlieferungen besagen, dass Eschenblätter generell essbar und verwertbar sein sollen. Bitterstoffe müssen evtl. durch mehrmaliges Wechseln des Kochwassers entfernt werden. Auch ROTH et al. (1994) und COUPLAN (1990) geben keine Angaben über Unverträglichkeiten der Blätter. Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1983)

Fraxinus excelsior
Gemeine Esche, Gewöhnliche Esche

Hauptblütezeit: Anfang Mai bis Ende Mai

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die unreifen Früchte von Juni bis Juli zu Kochgemüse (Kochwasser weggießen), zu falschen Kapern oder als Würze zu diversen Speisen. Die reifen, getrockneten Samen im August als Trockengewürz zum Backen. Junge Schösslinge von März bis April zu Salaten oder zu Gemüsegerichten. Die Wurzelknollen von September bis in den Winter gebacken. Die Blätter von Mai bis August zur Teegetränkbereitung. Siehe dazu auch die Anmerkung bei der Gattung.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Laubwälder und Gebüsche
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), LocH (1993: 25), ENGEL (2000: 28)

Fraxinus ornus
Blumen-Esche

Hauptblütezeit: April bis Mai
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Siehe dazu die Anmerkung bei der Gattung.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas:
Trockenheit ertragende Eichenmischwälder
Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1983)

Gagea lutea
Wald-Gelbstern

Hauptblütezeit: März bis April
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter im April zu Salaten oder zu Gemüsegerichten. Die Zwiebel von September bis in den Winter roh oder zu Kochgemüse. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Erlen- und Edellaub-Auenwälder Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Galega officinalis
Geißraute

Hauptblütezeit: Juli bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Blätter von April bis Juli in geringen Mengen zu Salaten. Vorsicht! Es wird auch berichtet, dass bei Weidetieren Unverträglichkeiten auftraten (Speichelfluss, Husten). Beim Menschen sind Vergiftungen weniger zu erwarten. Vgl. ROTH et al. (1994). Unverträglichkeiten sind aber nicht auszuschließen. Siehe dazu auch das Kapitel über die Giftigkeit von Wildpflanzen, Seite 15.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Schleier- und Krautgesellschaften im Halbschatten
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LocH (1993: 25)

Galeopsis
Alle mitteleuropäischen Hohlzahn-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die ölhaltigen Samen im Herbst zu Speiseöl. Vergleiche Verwendungshinweise unter: CHAMISSO (1987: 214)

Galeopsis bifida
Kleinblütiger Hohlzahn

Hauptblütezeit: Juni bis Oktober
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die ölhaltigen Samen im Oktober zu Speiseöl.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Schleier- und Krautgesellschaften im Halbschatten
Vergleiche Verwendungshinweise unter: CHAMisso (1987: 214)

Galeopsis ladanum (Artengruppe)
Artengruppe Breitblättriger Hohlzahn

Hauptblütezeit: Juni bis Oktober
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter von Mai bis Oktober zu Salaten und zu Spinat. Die ölhaltigen Samen im Oktober zu Speiseöl.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Steinschutt- und Geröllfluren

Vergleiche Verwendungshinweise unter: CHAMISSO (1987: 214), HEISS (1982: 154)

Galeopsis pubescens
Weicher Hohlzahn

Hauptblütezeit: Juli bis Oktober
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die ölhaltigen Samen im Oktober zu Speiseöl.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Krautige Vegetation oft gestörter Plätze Vergleiche Verwendungshinweise unter: CHAMISSO (1987: 214)

Galeopsis segetum
Gelber Hohlzahn

Hauptblütezeit: Juni bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter von Mai bis Oktober zu Salaten und zu Spinat. Die ölhaltigen Samen im Oktober zu Speiseöl. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art in der Schweiz und in Teilen Österreichs von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Steinschutt- und Geröllfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: CHAMisso (1987: 214), HEiss (1982: 154)

Galeopsis speciosa
Bunter Hohlzahn

Hauptblütezeit: Juli bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter von Mai bis Oktober zu Salaten und zu Spinat. Die ölhaltigen Samen im Oktober zu Speiseöl. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Nährstoffreiche Acker- und Gartenunkrautfluren
Galeopsis tetrahit
Vergleiche Verwendungshinweise unter: CHAMISSO (1987: 214), HEISS (1982: 154)

Galeopsis tetrahit
Gewöhnlicher Hohlzahn

Hauptblütezeit: Juni bis Oktober
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter von Mai bis Oktober zu Salaten und zu Spinat. Die ölhaltigen Samen im Oktober zu Speiseöl.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Krautige Vegetation oft gestörter Plätze
Vergleiche Verwendungshinweise unter: CHAMISSO (1987: 214), HEISS (1982: 154)

Galinsoga
Alle mitteleuropäischen Franzosenkraut-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Blätter und Triebe von Mai bis September zu Spinat, zu Eintopfgerichten oder zu Kräuter-/Gemüsesuppen. Vergleiche Verwendungshinweise unter: LoCH (1993: 25)

Galinsoga ciliata
Rauhes Franzosenkraut, Behaartes Knopfkraut

Hauptblütezeit: Mai bis Oktober
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Blätter und Triebe von Mai bis September zu Spinat, zu Eintopfgerichten oder zu Kräuter-/Gemüsesuppen.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Nährstoffreiche Acker- und Gartenunkrautfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LoCH (1993: 25)

Galinsoga parviflora
Kleinblütiges Franzosenkraut, Kleinblütiges Knopfkraut

Hauptblütezeit: April bis Oktober
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Der Samen von September bis Oktober zu Speiseöl. Die ganze Pflanze von Mai bis September zu Spinat, zu Eintopfgerichten oder zu Kräuter-/Gemüsesuppen. Das getrocknete Kraut von Mai bis September als Würze zu diversen Speisen. Das frische Kraut von Mai bis August zu frischem Gemüsesaft oder gemixt mit Tomatensaft oder anderen Gemüsesäften zu einem erfrischenden Getränk. Die Blätter von Mai bis Juli zu Salaten oder zu Gemüsegerichten.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Nährstoffreiche Acker- und Gartenunkrautfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), SCHOENICHEN (1947: 111), KARCH (1986: 50)

Galium aparine (Artengruppe)
Artengruppe Kletten-Labkraut

Hauptblütezeit: Mai bis November
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Samen von September bis Oktober zu Kaffee und geröstet als Knabberei. Die Triebe von Mai bis August zu gedämpftem Gemüse und zur Teegetränkbereitung. Die Blüten von Mai bis November sind auch essbar.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Schleier- und Krautgesellschaften im Halbschatten
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), FOREY (1992: 43), MORTON (1976: 78), REUSS (1995:21)

Galium mollugo (Artengruppe)
Artengruppe Wiesen-Labkraut

Hauptblütezeit: Mai bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten von Mai bis September zu Blütenmousse/-creme (oder Blütenpudding) und zu Kräuterlimonaden/-getränken. Die Samen von September bis Oktober geröstet. Die Blätter sind von April bis Juli auch essbar. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Gedüngte Frischwiesen und -weiden Vergleiche Verwendungshinweise unter: Internetquelle 10, LESTRIEUX (2000: 136, 137), REUSS (1995: 21)

Galium odoratum *
Waldmeister

Hauptblütezeit: Anfang Mai bis Ende Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die angewelkten Blätter von April bis Juni zu Kräuterbowlen oder zur Teegetränkbereitung. Die Triebe von April bis Juni als Beigabe zu Gemüsegerichten oder als Aroma zu Likör und Süßspeisen. Die Blüten von Mai bis Juni zu Kräuterwein. Vorsicht! Alle Pflanzenteile können frisch wegen des enthaltenen Cumarins auch etwas Kopfschmerzen erzeugen. Beim Welken verfliegt dieser Stoff. Für Bowlen angewelkte Blätter in einem Sieb übergießen, nicht einweichen! Bei frischem Kraut nicht mehr als 3 g/1 Flüssigkeit verwenden. Vgl. ROTH et al. (1994).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Laubwälder und Gebüsche
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), FOREY (1992: 43), KÜSTER (1993: 31), FRANKE (1997: 396), BROWN (2000: 148)

Galium spurium
Saat-Labkraut

Hauptblütezeit: Mai bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Samen von September bis Oktober zu Kaffee. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art in Österreich von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Getreideunkrautfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Galium sylvaticum (Artengruppe)
Artengruppe Wald-Labkraut

Hauptblütezeit: Juli bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Triebe von April bis Juli zu Salaten oder zu Gemüsegerichten.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: (Hain-Buchen-)Mischwälder
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Galium verum (Artengruppe)
Artengruppe Echtes Labkraut

Hauptblütezeit: Juni bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten von Juni bis September überbrüht zu Kräuterlimonaden/getränken. Die Samen von September bis Oktober geröstet. Die Blätter sind von April bis Juni auch essbar. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Sonnige Staudensäume an Gehölzen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: MORTON (1976:78), REUSS (1995: 21)

Gaudinia
Alle mitteleuropäischen Ährenhafer-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Zur Verwendung dieser Grasarten gilt der Hinweis unter Agrostis. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist die Art G. fragilis in der Schweiz von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).

Genista tinctoria **
Färber-Ginster

Hauptblütezeit: Anfang Juni bis Ende August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Angeblich wurden die knospigen Blüten im Juni in kleinen Mengen gekocht und zu falschen Kapern eingelegt, die reifen Samen im September geröstet als Beigabe zu Kaffee verwendet. Die überlieferte Verwendung ist jedoch sehr kritisch zu betrachten. Vorsicht! Es wird auch berichtet, dass die ganze Pflanze starke Übelkeit und Kopfschmerzen erzeugt haben soll. Vgl. ROTH et al. (1994). Diese widersprüchlichen Aussagen hängen wohl entscheidend mit der Dosierung zusammen wie auch mit regionalen Schwankungen der Pflanzeninhaltsstoffe und unterschiedlichen Verträglichkeiten einzelner Menschen. Siehe dazu auch das Kapitel über die Giftigkeit von Wildpflanzen, Seite 15. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Streuwiesen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Gentiana acaulis
Stengelloser Enzian

Hauptblütezeit: Anfang Mai bis Ende Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die getrockneten Blätter von April bis Juli zu Rauchtabak. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Borstgrastriften und Zwergstrauchheiden Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Gentiana asclepiadea
Schwalbenwurz-Enzian

Hauptblütezeit: Anfang August bis Ende September Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die getrockneten Blätter von April bis August zu Rauchtabak. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Streuwiesen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Gentiana bavarica
Bayerischer Enzian

Hauptblütezeit: Juli bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die getrockneten Blätter von April bis August zu Rauchtabak. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Gesellschaften auf zumeist schneebedeckten Böden Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Gentiana clusii
Clusius' Enzian

Hauptblütezeit: Mai bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die getrockneten Blätter von April bis Juli zu Rauchtabak. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Steinfluren und alpine Rasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Gentiana cruciata
Kreuz-Enzian

Hauptblütezeit: Anfang Juli bis Ende August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die getrockneten Blätter von April bis Juli zu Rauchtabak. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Kalk-Magerrasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Gentiana lutea
Gelber Enzian

Hauptblütezeit: Anfang Juni bis Ende Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die getrockneten Blätter von April bis Juli zu Rauchtabak. Die Blätter und weiche Triebe von April bis Juni zu Kräuterlikör (Bitterlikör). Die Wurzeln im Laufe der ganzen Vegetationsperiode zu Schnaps.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Borstgrastriften und Zwergstrauchheiden, Hochstaudenfluren und -gebüsche, Steinfluren und alpine Rasen, Kalk-Kiefernwälder, Kalk-Magerrasen, sonnige Staudensäume an Gehölzen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), GAIGG (2001: 51)

Gentiana nivalis
Schnee-Enzian

Hauptblütezeit: Juli bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die getrockneten Blätter von April bis August zu Rauchtabak. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Steinfluren und alpine Rasen Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Gentiana orbicularis
Rundblättriger Enzian

Hauptblütezeit: Juli bis August

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die getrockneten Blätter von April bis August zu Rauchtabak.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropa Steinschutt- und Geröllfluren Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Gentiana pannonica
Ungarischer Enzian

Hauptblütezeit: August bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die getrockneten Blätter von April bis August zu Rauchtabak. Die Wurzeln im Laufe der ganzen Vegetationsperiode zu Schnaps.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Borstgrastriften und Zwergstrauchheiden Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), GAIGG (2001: 51)

Gentiana pneumonanthe
Lungen-Enzian

Hauptblütezeit: Mitte Juli bis Ende September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die getrockneten Blätter von April bis August zu Rauchtabak.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Streuwiesen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Gentiana punctata
Tüpfel-Enzian

Hauptblütezeit: Juli bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die getrockneten Blätter von April bis August zu Rauchtabak. Die Wurzeln im Laufe der ganzen Vegetationsperiode zu Schnaps.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Borstgrastriften und Zwergstrauchheiden Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), GAIGG (2001: 51)

Gentiana purpurea
Purpur-Enzian

Hauptblütezeit: Juli bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die getrockneten Blätter von April bis August zu Rauchtabak.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Borstgrastriften und Zwergstrauchheiden
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Gentiana verna
Frühlings-Enzian

Hauptblütezeit: April bis Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die getrockneten Blätter von April bis Juni zu Rauchtabak.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Steinfluren und alpine Rasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Gentianella campestris
Artengruppe Feld-Fransenenzian

Hauptblütezeit: Juli bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die getrockneten Blätter von April bis August zu Rauchtabak. Das bittere Kraut von April bis Juni als Bierwürze und zu Likör, in Notzeiten in geringen Mengen auch zu Kochgemüse. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Borstgrastriften und-Zwergstrauchheiden
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), COUPLAN (1983)

Gentianella ciliata
Gewöhnlicher Fransenenzian

Hauptblütezeit: Juli bis Oktober
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die getrockneten Blätter von April bis September zu Rauchtabak.
Gentianella germanica
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Kalk-Magerrasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Gentianella germanica
Artengruppe Deutscher Fransenenzian

Hauptblütezeit: August bis Oktober
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die getrockneten Blätter von April bis September zu Rauchtabak. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellungist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Kalk-Magerrasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Gentianella tenella
Zarter Fransenenzian

Hauptblütezeit: Juli bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die getrockneten Blätter von April bis August zu Rauchtabak. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Steinfluren und alpine Rasen, Weiden-Auengehölze
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Geranium molle
Weicher Storchenschnabel

Hauptblütezeit: Mai bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blütenknospen und Blüten von Mai bis September zu Salaten und zu Spinat.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art in Österreich von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Gedüngte Frischwiesen und -weiden Vergleiche Verwendungshinweise unter: HEISS (1982: 266)

Geranium pratense
Wiesen-Storchenschnabel

Hauptblütezeit: Juni bis August

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter von April bis Juni zu Salaten und zu Gemüsegerichten. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas Gedüngte Frischwiesen und -weiden Vergleiche Verwendungshinweise unter: REUSS (1995: 30)

Geranium pusillum

Kleiner Storchenschnabel

Hauptblütezeit: Mai bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blütenknospen und Blüten von Mai bis September zu Salaten und zu Spinat.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Ruderalgesellschaften, Acker- und Gartenunkrautgesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: HEISS (1982: 266)

Geranium sylvaticum

Wald-Storchenschnabel

Hauptblütezeit: Mai bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blütenknospen und Blüten von Mai bis August zu Salaten und zu Spinat.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Hochstaudenfluren und -gebüsche Vergleiche Verwendungshinweise unter: HEISS (1982: 266)

Geum rivale

Bach-Nelkwurz

Hauptblütezeit: April bis Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter von März bis April als Beigabe zu Salaten oder zu Gemüsegerichten. Die Wurzel von September bis April als Trockengewürz (Gewürznelkenersatz).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Feuchtwiesen und Bachuferfluren Vergleiche Verwendungshinweise unter: LOCH (1993: 27)

Geum urbanum

Echte Nelkwurz

Hauptblütezeit: Mai bis Oktober
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter von April bis Mai als Beigabe zu Salaten oder zu Gemüsegerichten. Die Wurzel von September bis in den Winter als Trockengewürz (Gewürznelkenersatz) und im Winter ausgekocht zu Kräuter-/Gemüsesuppen oder als Bierwürze und als Aroma zu Kräuterlimonaden/-getränken. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Schleier- und Krautgesellschaften im Halbschatten Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), KARCH (1986: 53), FINDEIS (1947: 22), KOSCHTSCHEJEW (1990: 48)

Glaucium flavum

Gelber Hornmohn

Hauptblütezeit: Juni bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Samen von August bis September zu Speiseöl. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Meeresspülsäume
Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1983)

Glaux maritima

Milchkraut

Hauptblütezeit: Juni bis August

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Triebe und Schösslinge von April bis Juni zu Salaten, zu Spinat oder abgekocht (Kochwasser danach wegschütten) zu Kräuter-/Gemüsesuppen.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Salzwasser- und Meeresstrandvegetation
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), KLOCKENBRING (1944:66), LocH (1993: 28)

Glechoma hederacea
Gundermann, Gundelrebe

Hauptblütezeit: Anfang April bis Ende Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Blätter und Schösslinge von März bis Mai zu Salaten, als Würze zu diversen Speisen, zu Spinat, zu Kräuter-/Gemüsesuppen, zur Teegetränkbereitung, als Bierwürze, zu Eierspeisen (Omelett, Rührei, Quiche), zu Eintopfgerichten, zu Kräuterkäse (z. B. mit Frischkäse), zu Kräuterbutter, zu Kräuterquark oder zu Kräuterkartoffeln.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Schleier- und Krautgesellschaften im Halbschatten
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), PAHLOW (1986: 23), MAYER (1999: 20), LocH (1993: 28), KOSCHTSCHEJEW (1990: 88)

Glyceria
Alle mitteleuropäischen Glyceria-Arten
cw
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Zur Verwendung dieser Grasarten gilt der Hinweis unter Agrostis.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung sind die Arten G. declinata und G. maxima von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).

Glyceria fluitans (Artengruppe)
Artengruppe Flutender Schwaden

Hauptblütezeit: Mai bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Körner zu Grütze (Brei) und zu Kräuter-/Gemüsesuppen. Sie werden im Juni taunass in Siebe geschüttelt, getrocknet und von den Spelzen befreit.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Bachröhrichte
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), AGENA (1988:60)

Glyceria maxima
Riesensüßgras, Wasser-Schwaden

Hauptblütezeit: Mitte Juli bis Anfang August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Körner zu Mehl, dieses dann auch als Eindickungsmittel zu Kräuter-/Gemüsesuppen oder zu Grütze (Brei). Sie werden im Juni taunass in Siebe geschüttelt, getrocknet und von den Spelzen befreit.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art in Österreich von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Röhrichte und Großseggensümpfe
Vergleiche Verwendungshinweise unter: KÜSTER (1917: 40), SCHNELLE (1999)

Glycyrrhiza glabra
Süßholz, Lakritze

Hauptblütezeit: Mai bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Wurzeln von September bis in den Winter als Nahrung für Notzeiten. Die mindestens vier Jahre alten geschälten Wurzeln als Würze zu allerlei Speisen oder zu Lakritze. Man kocht sie aus und dickt den Saft ein, bis er erstarrt. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Schleier- und Krautgesellschaften im Halbschatten
Vergleiche Verwendungshinweise unter: CHAMisso (1987: 298), SCHNELLE (1999), COUPLAN (1983)

Hedysarum hedysaroides
Süßklee

Hauptblütezeit: Juli bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter vor der Blüte frisch zu Salaten. Die getrockneten Blüten von Juli bis August zu Mehl. Die geschälte Wurzel im Frühjahr roh oder zu Kochgemüse.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Steinfluren und alpine Rasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LOCH (1993: 28), COUPLAN (1983)

Helianthemum alpestre
Alpen-Sonnenröschen

Hauptblütezeit: Juni bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten von Juni bis August als essbare Dekoration.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Steinfluren und alpine Rasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: MACHATSCHEK (1999: 60)

Helianthus annuus
Gewöhnliche Sonnenblume

Hauptblütezeit: Juli bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Samenkerne von September bis Oktober roh oder geröstet als Beigabe zu allerlei Speisen, zu Kaffee und zu Speiseöl. Das Stengelmark im Sommer als Kaugummi. Die jungen Blätter von April bis Juni roh oder gekocht zu Gemüsegerichten. Die Blütenköpfchen vor der Blüte wie Artischockengemüse. Die äußeren gelben Blätter um die Blüte von Juli bis September zu Salaten und zur Teegetränkbereitung. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Schuttunkrautfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1983)

Helianthus tuberosus
Topinambur, Erdbirne, Indianerknolle

Hauptblütezeit: August bis Oktober
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Knollen ab November roh zu Salaten, zu gekochtem, gedünstetem und gebratenem/frittiertem Gemüse, vergoren zu Alkohol, getrocknet und geröstet zu Kaffee oder in Essig zu eingelegtem Gemüse. Sie sind nicht lagerfähig.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Schleiergesellschaften und Ufersäume Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), FRANKE (1997: 113), COUPLAN (1983)

Hemerocallis
Alle mitteleuropäischen Taglilien-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blütenknospen kurz vor der Blütezeit zu gedünstetem Gemüse. Die Blüten unmittelbar nach dem Erblühen zu Gemüsegerichten, zu Salaten und als essbare Dekoration. Vergleiche Verwendungshinweise unter: LESTRIEUX (2000: 102)

Hemerocallis fulva
Gelbrote Taglilie

Hauptblütezeit: Juni bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten von Juni bis Juli zu Salaten, zu Gemüsegerichten und als essbare Dekoration. Die Blütenknospen von Mai bis Juni zu Salaten, zu Kräuter-/Gemüsesuppen oder eingelegt. Die jungen Triebe von April bis Juni roh oder zu Kochgemüse. Die jungen Wurzelknollen von September bis in den Winter roh oder im Alter abgekocht und zerkleinert in kleinen Mengen zu Salaten.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Erlen- und Edellaub-Auenwälder, Weiden-Auengehölze Vergleiche Verwendungshinweise unter: MACVICAR (1998: 68), DUKE (1992: 110), COUPLAN (1983)

Hemerocallis lilioasphodelus
Gelbe Taglilie

Hauptblütezeit: Mai bis Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blütenknospen von April bis Mai zu gedünstetem Gemüse. Die Blüten von Mai bis Juni zu Gemüsegerichten, zu Salaten und als essbare Dekoration.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Erlen- und Edellaub-Auenwälder, Weiden-Auengehölze Vergleiche Verwendungshinweise unter: LESTRTEUX (2000: 102)

Heracleum mantegazzianum ***
Riesen-Bärenklau, Herkulesstaude

Hauptblütezeit: Juli bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter von April bis Juli als würzende Beigabe zu Gemüsegerichten. Vorsicht! Bei Umgang mit allen Pflanzenteilen reagiert die Hautbei Berührung und Kontakt mit Sonnenlicht sehr empfindlich. Die Hautveränderungen können Verbrennungen dritten Grades gleichen und Narben hinterlassen. Vgl. ROTH etal. (1994).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Erlen- und Edellaub-Auenwälder
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LOCH (1993: 29)

Heracleum sphondylium *
Wiesen-Bärenklau

Hauptblütezeit: Mai bis Oktober
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Blätter von April bis Mai und die geschälten Stengel und Blattstengel von Mai bis August zu Spinat, zu Gemüsegerichten, roh zu Salaten, zu Kräutersauce oder zu Kräuterkartoffeln. Die Blätter auch zu Eierspeisen (Omelett, Rührei, Quiche), als Würze zu diversen Speisen, zu Kräuterkäse (z. B. mit Frischkäse) und als Vorrat eingesalzen, eingesäuert oder getrocknet. Die älteren Blätter von Juni bis August zu Kochgemüse, das Kochwasser dabei wechseln. Die zarten, aromatischen Blütenknospen von Mai bis August als Brotbelag oder zu Salaten. Die unreifen, grünen Samen von August bis Oktober als Würze zu diversen Speisen, besonders zu Süßspeisen. Die Wurzel von September bis in den Winter frisch als Würze zu allerlei Speisen oder zu Kochgemüse. Vorsicht! Bei Umgang mit allen Pflanzenteilen, besonders aber mit unreifen Früchten kann nasse Haut bei Berührung und Kontakt mit Sonnenlicht empfindlich reagieren. Vgl. ROTH et al. (1994).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Grünlandgesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), FoREY (1992:12), MAYER (1999: 66, 100),PAHLOw (1986: 7), KÜSTER (1917: 15), LocH (1993: 29), KosCHTSCHEJEW (1990: 74)

Hesperis
Alle mitteleuropäischen Nachtviole-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Alle diese Arten gelten generell als essbar. Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1997:31)

Hesperis matronalis *
Gewöhnliche Nachtviole

Hauptblütezeit: Mai bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten von Mai bis Juli als Beigabe zu Salaten und als essbare Dekoration. Die jungen Blätter von April bis Mai als sparsame Beigabe zu Salaten. Die Samen von August bis September zu Speiseöl. Bei Aufnahme übermäßiger Mengen wirkt die Pflanze jedoch auch schädlich (wie das auch bei dem verwandten Speisesenf der Fall ist). Vgl. ROTH et al. (1994). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Erlen- und Edellaub-Auenwälder Vergleiche Verwendungshinweise unter: MACVICAR (1998: 70), CHAMISSO (1987: 40)

Hesperis sylvestris
Wald-Nachtviole

Hauptblütezeit: Mai bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die ganze Pflanze gilt generell als essbar. Denkbar wäre z. B. eine Verarbeitung zu Salaten oder zu Gemüsegerichten. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Waldlichtungsfluren und -gebüsche Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1997: 31)

Hesperis tristis
Trübe Nachtviole

Hauptblütezeit: Mai bis Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die ganze Pflanze gilt generell als essbar. Denkbar wäre z. B. eine Verarbeitung zu Salaten oder zu Gemüsegerichten. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art in Österreich von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Ruderalgesellschaften, Acker- und Gartenunkrautgesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1997:31)

Hieracium
Alle mitteleuropäischen Habichtskraut-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter und die Knospen im Frühjahr und die Blüten unmittelbar nach dem Erblühen zu Salaten, zu Spinat und zu Kräuter-/Gemüsesuppen.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung sind folgende Arten von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14): H. alpicola, H. angustifolium, H. auranticum, H. bauhinii, H. caespitosum, H. bupleuroides, H. caesium, H. caespitosum, H. canescens, H. cymosum, H. dollineri, H. echioides, H. fallax, H. franconicum, H. fusam, H. fuscocinereum, H. harzianum, H. humile, H. inlybaceum, H. inuloides, H. iseranum, H. lactucella, H. longistolonosum, H. lycopifolium, H. macranthum, H. peleterianum, H. piliferum, H. schneidii. Vergleiche Verwendungshinweise unter: HEISS (1982: 142)

Hierochloe
Alle mitteleuropäischen Mariengras-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Zur Verwendung dieser Grasarten gilt der Hinweis unter Agrostis. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung sind die Arten H. hirta, H. odorata und H. repens von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).

Hierochloe odorata (Artengruppe) *
Artengruppe Duftendes Mariengras

Hauptblütezeit: April bis Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die angewelkten Blätter von März bis Juni zu Kräuterbowlen und zum Aromatisieren von Süßspeisen. Vorsicht! Alle Pflanzenteile können frisch wegen des enthaltenen Cumarins auch etwas Kopfschmerzen erzeugen. Beim Welken verfliegt dieser Stoff. Für Bowlen angewelkte Blätter in einem Sieb übergießen, nicht einweichen! Bei frischem Kraut nicht mehr als 3 g/l Bowle verwenden. Vgl. ROTH et al. (1994). Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Feuchtwiesen und Bachuferfluren Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), MORTON (1976:12)

Hippocrepis comosa
Hufeisenklee

Hauptblütezeit: Mai bis Juli

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter vor der Blüte frisch zu Salaten. Die getrockneten Blüten von Mai bis Juli zu Mehl.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Kalk-Magerrasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LocH (1993: 29)

Hippophae rhamnoides
Sanddorn

Hauptblütezeit: Anfang März bis Ende April
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Früchte von September bis Oktober roh oder zu Fruchtmarmelade, zu Fruchtsaft, zu Kräuterlimonaden/-getränken zu Kompott, zu Speiseeis, zu ungesüßtem Mus (Vorratswürze) oder zu Likör. Vorsicht! Die Pflanze ähnelt bei sehr kleinen Sträuchern oder abgeschnittenen Ästen der gefährlich giftigen Pflanze Daphne mezerum. Weitere Informationen dazu befinden sich im Kapitel über die Giftigkeit der Wildpflanzen, Seite 15.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Waldmantelgebüsche und Hecken Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHOENICHEN (1947: 164), SCHNELLE (1999), KARCH (1986: 86-88), PAHLOw (1986: 44), KOSCHTSCHEJEw (1990: 62)

Hippuris vulgaris
Tannenwedel

Hauptblütezeit: Juni bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Schösslinge von April bis Mai in geringen Mengen und ausschließlich in jungem Zustand (ältere Pflanzen weisen einen zu hohen Oxalsäuregehalt auf) zu Gemüsegerichten. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Röhrichte wenig bewegter Gewässer, wurzelnde Wasserpflanzengesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LocH (1993: 30)

Hirschfeldia
Alle mitteleuropäischen Graukohl-Arten, Bastardsenf-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Alle diese Arten gelten generell als essbar. Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1997:31)

Hirschfeldia incana
Graukohl, Grausenf, Gewöhnlicher Bastardsenf

Hauptblütezeit: Mai bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die ganz jungen Blätter im Frühjahr zu Salaten und zu Gemüsegerichten. Die Blütenknospen von April bis Mai zu gedünstetem Gemüse wie Broccoli. Die Samen von August bis September zu Senf.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art in der Schweiz und in Teilen Österreichs von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unter
liegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Nährstoffreiche Acker- und Gartenunkrautfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LocH (1993: 30)

Holcus
Alle mitteleuropäischen Honiggras-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Zur Verwendung dieser Grasarten gilt der Hinweis unter Agrostis.

Holosteum umbellatum
Dolden-Spurre

Hauptblütezeit: März bis Mai
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die ganze Pflanze zu Spinat.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Lockere Sand- und Felsrasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Honckenya peploides
Salzmiere

Hauptblütezeit: Juni bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die gesamte Pflanze ist roh oder gekocht als Nahrung zu verwenden. Die Blätter von April bis Juli insbesondere zu Sauerkraut.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Salzwasser- und Meeresstrandvegetation
Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1983)

Hordelymus
Alle mitteleuropäischen Hordelymus-Arten, Waldgersten-Arten
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Zur Verwendung dieser Grasarten gilt der Hinweis unter Agrostis.

Hordeum
Alle mitteleuropäischen Hordeum-Arten, Gersten-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Zur Verwendung dieser Grasarten gilt der Hinweis unter Agrostis. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung sind die Arten H. marinum und H. secalinum von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).

Hordeum jubatum
Mähnen-Gerste
cIIN-1
Hauptblütezeit: Juni bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die unreifen Samen von Juli bis August sind essbar. Die reifen Samen von August bis September zu Mehl. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Pioniergesellschaften auf feuchten und überfluteten Rasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: DUKE (1992: 112)

Hornungia
Alle mitteleuropäischen Steinkresse-Arten, Felskresse-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Alle diese Arten gelten generell als essbar. Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1997:31)

Hornungia petraea
Steinkresse, Kleine Felskresse

Hauptblütezeit: April bis Mai
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die ganze Pflanze gilt generell als essbar. Denkbar wäre z. B. eine Verarbeitung zu Salaten oder zu Gemüsegerichten.
Humulus lupulus
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Lockere Sand- und Felsrasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1997:31)

Humulus lupulus
Gewöhnlicher Hopfen

Hauptblütezeit: Anfang Juli bis Mitte August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Triebspitzen von April bis Juli zu Spargelgemüse. Die weiblichen Blütenzapfen von Juli bis August als Bierwürze, zur Teegetränkbereitung, zu Kräuterlikör, zu Schnaps oder zu Kräuterwein. Die männlichen Blüten von Juli bis August zu gedünstetem Gemüse. Die Blätter von April bis Juli zu Rauchtabak. Die Blätter und die Triebe von April bis Juli zu Eierspeisen (Omelett, Rührei, Quiche), zu Gemüsegerichten, zu Salaten oder in Ausbackteig mit Marmelade serviert. Die Schösslinge im April (10-14 cm lang) auch zu Spinat oder ausgepresst zu frischem Gemüsesaft. Die Pflanzenstengel von Mai bis August zu Rauchtabak. Die stärkehaltige Wurzel von September bis in den Winter zu Spargelgemüse, zu gebratenem/frittiertem oder gekochtem Gemüse. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Wälder mit überwiegend Laubbäumen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), PAHLOW (1997: 26), GRAMBERG (1946: 14), MAYER (1999: 35), KoscHTSCHElEw (1990: 14), GAIGG (2001: 69), BROwN (2000: 148), MARZELL (1922: 56)

Hyacinthoides non-scripta
Hasenglöckchen

Hauptblütezeit: April bis Mai
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Zwiebeln von September bis in den Winter sind nach mehrmaligem Wechseln des Kochwassers angeblich als Gemüse verwertbar.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: (Hain-Buchen-)Mischwälder
Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1983)

Hymenolobus
Alle mitteleuropäischen Salztäschel-Arten, Salzkresse-Arten, Zartschötchen-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Alle diese Arten gelten generell als essbar. Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1997:31)

Hymenolobus procumbens
Salztäschel, Niederliegende Salzkresse

Hauptblütezeit: April bis Mai
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die ganze Pflanze gilt generell als essbar. Denkbar wäre z. B. eine Verarbeitung zu Salaten oder zu Gemüsegerichten. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Salzwasser- und Meeresstrandvegetation Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1997:31)

Hypericum perforatum
Echtes Johanniskraut, Tüpfel-Hartheu

Hauptblütezeit: Anfang Juli bis Mitte August Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter und weiche Triebe von April bis Juli zur Teegetränkbereitung (Schwarztee-Ersatz), als Würze zu Bitterlikör und zu Fischgerichten. Die Blätter von April bis Juli, die Blüten von Juli bis August zu Kräuteröl oder zu Sirup (durch langes Köcheln eindicken). Die Blüten auch als essbare Dekoration. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Sonnige Staudensäume an Gehölzen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), MAYER (1999: 105), KoscHTSCHElEw (1990: 29), ElRicH (2000: 30)

Hypochaeris
Alle mitteleuropäischen Ferkelkraut-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die durch Einweichen in Wasser entbitterten jungen Blätter im Frühjahr zu Gemüsegerichten und als Beigabe zu Salaten. Die Wurzeln im Herbst geschält zu Kochgemüse oder getrocknet und geröstet zu Kaffee. Die Blütenknospen kurz vor der Blütezeit zu gedünstetem Gemüse, nachdem sie zuvor eine halbe Stunde in Salzwasser eingeweicht wurden.
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LocH (1993: 30)

Hypochaeris glabra
Kahles Ferkelkraut

Hauptblütezeit: Juli bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die durch Einweichen in Wasser entbitterten jungen Blätter von April bis Juni zu Gemüsegerichten und als Beigabe zu Salaten. Die Wurzeln im Herbst geschält zu Kochgemüse oder getrocknet und geröstet zu Kaffee. Die Blütenknospen von Juni bis Juli zu gedünstetem Gemüse, nachdem sie zuvor eine halbe Stunde in Salzwasser eingeweicht wurden. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Lockere Sand- und Felsrasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LocH (1993: 30)

Hypochaeris maculata
Geflecktes Ferkelkraut

Hauptblütezeit: Juni bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die durcl Einweichen in Wasser entbitterten jungen Blätter von Apri bis Juni zu Gemüsegerichten und als Beigabe zu Salaten. Die Wurzeln von September bis März geschält zu Kochgemüsf oder getrocknet und geröstet zu Kaffee. Die Blütenknosper im Juni zu gedünstetem Gemüse, nachdem sie zuvor eine hal be Stunde in Salzwasser eingeweicht wurden. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstel• lung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommer (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas Trockenheit ertragende Eichenmischwälder Vergleiche Verwendungshinweise unter: LOCH (1993: 30)

Hypochaeris radicata
Gewöhnliches Ferkelkraut

Hauptblütezeit: Juni bis Oktober
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die durcl Einweichen in Wasser entbitterten jungen Blätter von Apri bis Juni zu Gemüsegerichten und als Beigabe zu Salaten. Dif Wurzeln im Herbst geschält zu Kochgemüse oder getrock net und geröstet zu Kaffee. Die Blütenknospen im Juni zu ge dünstetem Gemüse, nachdem sie zuvor eine halbe Stunde ir Salzwasser eingeweicht wurden. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas Gedüngte Frischwiesen und –weiden Vergleiche Verwendungshinweise unter: Locn (1993: 30)

Hypochaeris uniflora
Einköpfiges Ferkelkraut

Hauptblütezeit: Mai bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die durch Einweichen in Wasser entbitterten jungen Blätter von April bis Mai zu Gemüsegerichten und als Beigabe zu Salaten. Die Wurzeln im Herbst geschält zu Kochgemüse oder getrocknet und geröstet zu Kaffee. Die Blütenknospen im Mai zu gedünstetem Gemüse, nachdem sie zuvor eine halbe Stunde in Salzwasser eingeweicht wurden.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Borstgrastriften und Zwergstrauchheiden
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LOCH (1993: 30)

Hyssopus officinalis
Ysop

Hauptblütezeit: Juli bis September

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter und weiche Triebe von April bis Juli als Würze zu allerlei Speisen, zu Likör und zu Schnaps. Die Blüten von Juli bis September als Würze zu allerlei Speisen, als Aroma zu Speiseöl und als essbare Dekoration.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Kalk-Magerrasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: Kosei (1942: 64), LAUNERT (1982: 160), MACVICAR (1998: 72), KREUTER (1986: 80)

Iberis
Alle mitteleuropäischen Schleifenblumen-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Alle diese Arten gelten generell als essbar.
Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1997:31)

Iberis amara
Bittere Schleifenblume

Hauptblütezeit: Mai bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Samen von August bis September zu Senf. Bei Aufnahme übermäßiger Mengen wirkt die Pflanze jedoch auch schädlich (wie das auch bei dem verwandten Speisesenf der Fall ist); vgl. ROTH et al. (1994).
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Getreideunkrautfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Iberis linifolia
Mittlere Schleifenblume

Hauptblütezeitraum: Juni bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die ganze Pflanze gilt generell als essbar. Denkbar wäre die Verarbeitung zu Salaten oder zu Gemüsegerichten. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Steinschutt- und Geröllfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1997:31)

Ilex aquifolium ***
Gemeine Hülse, Stechhülse, Stechpalme, Winterbeere

Hauptblütezeit: Anfang Mai bis Ende Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Der Stein der Früchte von August bis September in kleinen Mengen geröstet zu Kaffee. Vorsicht! Fruchtfleisch und Blätter können auch gefährlich giftig wirken. Vgl. ROTH et al. (1994). Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Laubwälder und Gebüsche
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Impatiens glandulifera
Indisches Springkraut, Balsamine

Hauptblütezeit: Juli bis Oktober
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Samen von September bis Oktober roh (nussartiger Geschmack) oder zu Speiseöl. Die jungen Triebe und die Blätter von April bis Juli zu Kochgemüse (das Kochwasser mehrmals wechseln). Vorsicht! Die Pflanze nicht roh konsumieren, denn dann wirkt sie stark abführend und harntreibend. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Schleiergesellschaften und Ufersäume
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), COUPLAN (1983: 210)

Impatiens noli-tangere **
Echtes Springkraut, Rühr-mich-nicht-an

Hauptblütezeit: Juli bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Samen von September bis Oktober roh (nussartiger Geschmack) oder zu Speiseöl. Die jungen Triebe und die Blätter von April bis Juli zu Kochgemüse (das Kochwasser mehrmals wechseln). Vorsicht! Die Pflanze nicht roh konsumieren, dann wirkt sie stark abführend und harntreibend. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Laubwälder und Gebüsche
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), COUPLAN (1983: 210)

Impatiens parviflora **
Kleinblütiges Springkraut

Hauptblütezeit: Mai bis November
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Samen von August bis November roh (nussartiger Geschmack) oder zu Speiseöl. Die jungen Triebe und die Blätter von April bis Mai zu Kochgemüse (das Kochwasser mehrmals wechseln). Vorsicht! Die Pflanze nicht roh konsumieren, dann wirkt sie stark abführend und harntreibend. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Schleier- und Krautgesellschaften im Halbschatten Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), COUPLAN (1983: 210)

Inula helenium *
Echter Alant, Helenenkraut

Hauptblütezeit: Juli bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter von April bis Juli zu Kochgemüse (dabei das Kochwasser mehrmals wechseln). Die äußeren Blüten von Juli bis August in kleinen Mengen als essbare Dekoration. Die Wurzeln von September bis in den Winter geschält zu Kochgemüse, zu Kräuter-/Gemüsesuppen und zu Kompott. Nicht in zu großen Mengen konsumieren, da eine leicht antibiotische Wirkung auf den Magendarmbereich entsteht. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Nährstoffreiche Krautfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LocH (1993: 31), KOSCHTSCHEJEW (1990: 97), COUPLAN (1983)

Iris germanica **
Deutsche Schwertlilie

Hauptblütezeit: Mai bis Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Das Rhizom von September bis in den Winter als Trockengewürz und zu Schnaps. Erst nach einigen Jahren Trocknung entsteht das volle Aroma. Die unteren saftreichen Blattabschnitte in geringen Mengenvermutlich als Würze zu allerlei Speisen. Vorsicht: Besonders von April bis Juni können größere Mengen davon eventuell Durchfall und Fieber erzeugen. Siehe dazu auch das Kapitel über die Giftigkeit von Wildpflanzen, Seite 15.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Kalk-Magerrasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), MARZELL (1922: 56), COUPLAN (1983: 347ff.), COUPLAN (1983)

Iris pseudacorus **
Sumpf-Schwertlilie

Hauptblütezeit: Ende Mai bis Ende Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Samen von August bis September nach langem Rösten zu Kaffee. Die jungen weichen Blattscheiden von April bis Juni als würzende Beigabe zu Gemüsegerichten. Vorsicht! Die überlieferte Verwendung ist kritisch zu betrachten. Der scharfe Saft aller Pflanzenteile, besonders des Rhizoms, kann Haut und
Schleimhäute auch heftig reizen und Erbrechen und Durchfall erzeugen. Vgl. ROTH et al. (1994). Diese widersprüchlichen Aussagen hängen wohl entscheidend mit der Dosierung zusammen wie auch mit

unterschiedlichen Verträglichkeiten einzelner Menschen. Siehe dazu auch das Kapitel über die Giftigkeit von Wildpflanzen, Seite 15. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Röhrichte und Großseggensümpfe Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Iris sibirica **

Sibirische Iris, Wiesen-Iris, Sibirische Schwertlilie

Hauptblütezeit: Anfang Juni bis Ende Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Das stärkehaltige Rhizom von September bis in den Winter als Trockengewürz. Die unteren saftreichen Blattabschnitte von April bis Juni in geringen Mengen vermutlich als Würze zu allerlei Speisen. Die überlieferte Verwendung ist kritisch zu betrachten, da bei entsprechender Dosis der sehr scharfen Pflanze sicher Unverträglichkeiten und Reizungen entstehen. Siehe dazu auch das Kapitel über die Giftigkeit von Wildpflanzen, Seite 15.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Streuwiesen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), MARZELL (1922: 56)

Isatis tinctoria

Färber-Waid, Färberwaid

Hauptblütezeit: Mai bis Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Samen von August bis September zu Speiseöl.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Ruderalgesellschaften, Acker- und Gartenunkrautgesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: CHAMISSO (1987: 37)

Isolepis

Alle mitteleuropäischen Moorbinse-Arten, Schuppensimse, Tauchsimse

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Zur Verwendung dieser Grasarten gilt der Hinweis unter Agrostis.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist die Art IL fluitans von der Wildsammlung ausgenommen (unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).

Jasione laevis

Ausdauernde Sandrapunzel, Ausdauerndes Sandglöckchen

Hauptblütezeit: Juli bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Stengel und die Blätter von April bis Juli vermutlich zu Gemüsegerichten und zu Salaten. Die Wurzeln von September bis in den Winter vermutlich zu Kochgemüse. Zur Verwendung ließ sich nur eine Vermutung in der Literatur finden, jedoch erwähnen ROTH et al. (1994) und COUPLAN (1990) die Pflanze nicht unter den giftigen oder unbekömmlichen Pflanzen. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Borstgrastriften und Zwergstrauchheiden
Vergleiche Verwendungshinweise unter: MACHATSCHEK (1999:135)

Jasione montana

Berg-Sandrapunzel, Berg-Sandglöckchen

Hauptblütezeit: Juni bis Oktober
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Stengel und die Blätter von April bis Juni vermutlich zu Gemüsegerichten und zu Salaten. Die Wurzeln von September bis in den Winter vermutlich zu Kochgemüse. Zur Verwendung ließ sich nur eine Vermutung in der Literatur finden, jedoch erwähnen ROTH et al. (1994) und CO u PLAN (1990) die Pflanze nicht unter den giftigen oder unbekömmlichen Pflanzen. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Lockere Sand- und Felsrasen

Vergleiche Verwendungshinweise unter: MACHATSCHEK (1999:135)

Jovibarba globifera

Jovibarba, Sprossende Fransenhauswurz

Hauptblütezeit: Anfang Juni bis Ende August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter und jungen Triebe von April bis Juni roh zu Salaten. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Lockere Sand- und Felsrasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Juglans regia

Walnuss

Hauptblütezeit: Anfang April bis Ende Mai
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter von April bis August zu Rauchtabak oder getrocknet zur Teegetränkbereitung. Den Blutungssaft im April zu Sirup (durch langes Köcheln einzudicken). Die Samen im September zu wertvollem Speiseöl. Die Samen roh auch als Zutat zu Speiseeis, zu Saucen oder zu Salaten, geröstet in Brot, zu Kuchen und Süßgebäck. Die Fruchtschale zu Kräuterlikör (Magenlikör). Unreife Samen von Juli bis August sauer eingelegt in Weinessig.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Erlen- und Edellaub-Auenwälder, Ahorn-Mischwälder und Ahorn-Buchenwälder
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), FOREY (1992: 91), FRANKE (1997: 252)

Juncus

Alle mitteleuropäischen Binsen-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Zur Verwendung dieser Grasarten gilt der Hinweis unter Agrostis. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung sind folgende Arten von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14): J. alpinus, J. arcticus, j. atratus, J. balticus, J. bulbosus, J. capitatus, J. castaneus, J. pygmaeus, J. ranarius, j. sphaerocarpus, 1. squarrosus, J. stygius, J. subnodulosus, J. tenageia.

Juniperus communis

Gemeiner Wacholder

Hauptblütezeit: April bis Mai
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter von März bis Juni zur Teegetränkbereitung oder getrocknet und pulverisiert zu Streckmehl und als Würze zu allerlei Speisen. Die zarten jungen Triebe von März bis April blanchiert als Beigabe zu Kochgemüse oder in Wasser angesetzt und dieses dann mit Zucker zu einem honig-/sirupartigen Aufstrich eingekocht. Die Früchte im August in kleinen Mengen zu ungesüßtem Mus (Würze), zu Fruchtsaft, getrocknet als Würze zu diversen Speisen (Fleischbraten, Sauerkraut), getrocknet zur Teegetränkbereitung (ginähnlicher Geschmack), zu Kräuterlikör, gemahlen als Trockengewürz oder wie oben angesetzt und eingezuckert als honig-/sirupartiger Aufstrich. Die innere Rinde von März bis April zu Kochgemüse. Vorsicht! Bei Überdosierung der Beeren können Nieren- und Magendarmreizungen auftreten. Vgl. ROTH et al. (1994). Auch ähnelt die Pflanzen an manchen Standorten der gefährlich giftigen Pflanze Juniperus sabina. Weitere Informationen im Kapitel über die Giftigkeit der Wildpflanzen, Seite 15.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Kalk-Magerrasen, Borstgrastriften und Zwergstrauchheiden, Waldmantelgebüsche und Hecken, Kalk-Kiefernwälder, saure Kiefernwälder, Trockenheit ertragende Eichenmischwälder.
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHOENICHEN (1947: 165), SCHNELLE (1999), SIMONIS (1967: 214), KOSCH (1942: 31), LocH (1993: 31), MACHATSCHEK (1999: 57, 70, 152)

Kernera

Alle mitteleuropäischen Kugelschötchen-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Alle dies(Arten gelten generell als essbar.

Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1997:31;

Kernera saxatilis
Kugelschötchen

Hauptblütezeit: Mai bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die scharfen Blätter von April bis Mai als würzende Beigabe zu Salaten, zu Kräuter-/Gemüsesuppen, zu Kräuterkäse (Frischkäse) und als Brotbelag.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas Felsspalten- und Mauerfugengesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LocH (1993: 32)

Knautia arvensis (Artengruppe)
Artengruppe Wiesen-Knautie, Wiesen-Witwenblume

Hauptblütezeit: Juli bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter von April bis Juli zu Gemüsegerichten.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Gedüngte Frischwiesen und -weiden Vergleiche Verwendungshinweise unter: LocH (1993: 32)

Kobresia
Alle mitteleuropäischen Schuppensegge-Arten, Nacktried-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Zur Verwendung dieser Grasarten gilt der Hinweis unter Agrostis. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist die Art K. simpliciuscula von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).

Koeleria
Alle mitteleuropäischen Kammschmielen-Arten, Schillergras-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Zur Verwendung dieser Grasarten gilt der Hinweis unter Agrostis. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung sind die Arten K. arenaria, K. glauca und K. vallesiana von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).

Koeleria macrantha
Zierliches Schillergras

Hauptblütezeit: Anfang Mai bis Ende Mai
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Samen von Juli bis August zu Mehl.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Kalk-Magerrasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Lactuca perennis
Blauer Lattich

Hauptblütezeit: Mai bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Blätter von April bis Mai roh als Beigabe zu Salaten oder zu Gemüsegerichten. Im Laufe des Frühjahrs bis zur Blüte werden die Blätter immer bitterer.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Kalk-Magerrasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LoCH (1993: 32)

Lactuca quercina
Eichen-Lattich

Hauptblütezeit: Juni bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter vor der Blüte (während der Blüte könnte es zur Bildung narkotisch wirksamer Substanzen kommen) roh zu Salaten oder gekocht zu Gemüsegerichten.

Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Trockenheit ertragende Eichenmischwälder
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Lactuca serriola
Kompass-Lattich

Hauptblütezeit: Juli bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Blätter von April bis Juli roh als Beigabe zu Salaten oder zu Gemüsegerichten. Die jungen Blattstengel vor der Blüte zu Kochgemüse oder zu Gemüseauflauf. Im Laufe des Frühjahrs bis zur Blüte werden die Blätter immer bitterer. Der getrocknete Wurzelsaft von September bis in den Winter als Kaugummi.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Krautige Vegetation oft gestörter Plätze
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), LoCH (1993: 32)

Lactuca virosa **
Gift-Lattich

Hauptblütezeit: Juli bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Angeblich wurden die Blätter von April bis Juli in kleinen Mengen roh als Beigabe zu Salaten oder gekocht als Beigabe zu Gemüsegerichten verwendet. Vorsicht! Die überlieferte Verwendung ist kritisch zu betrachten. Es wird auch berichtet, dass die ganze Pflanze und besonders der Milchsaft zu Atmungsbeschleunigung, Zunahme der Herztätigkeit, Sehstörungen und Kopfweh führte. Vgl. ROTH et al. (1994). Diese widersprüchlichen Aussagen hängen wohl entscheidend mit der Dosierung zusammen wie auch mit regionalen Schwankungen der Pflanzeninhaltsstoffe und unterschiedlichen Verträglichkeiten einzelner Menschen. Siehe dazu auch das Kapitel über die Giftigkeit von Wildpflanzen, Seite 15. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Nährstoffreiche Krautfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Lamium
Alle mitteleuropäischen Taubnessel-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Blätter und die Triebspitzen samt Blüten im Frühjahr bis Sommer zu Salaten, als Brotbelag, zu Gemüsefüllung (z. B. von Strudel), zu Gemüseauflauf, zu Kräuter-/Gemüsesuppen, zu gedämpftem Gemüse und zu Spinat. Die honigsüßen Blüten unmittelbar nach dem Erblühen als essbare Dekoration sämtlicher Gerichte. Die Wurzeln im Laufe der ganzen Vegetationsperiode zu Kochgemüse. Vergleiche Verwendungshinweise unter: LOCH (1993: 32)

Lamium album
Weiße Taubnessel

Hauptblütezeit: April bis Oktober
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Triebe, Blätter und Blüten im Frühjahr bis in den Sommer als mildernde Beigabe zu anderen kräftigeren Gemüsen, zu Bratlingen, zur Teegetränkbereitung, zu Kräuterbutter, zu Spinat, zu Gemüsegerichten oder zu Salaten, auch getrocknet als Kochgemüse, verwendbar. Die honigsüßen Blüten von April bis Oktober als essbare Dekoration sämtlicher Gerichte und zu Likör. Die Wurzeln im Herbst zu Kochgemüse und gekocht auch zu Salaten.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Nährstoffreiche Krautfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), PAHLOW (1997: 44), KARCH (1986: 46), MAYER (1999: 32), PAHLOW (1986: 54), KÜSTER (1917: 17), LoCH (1993: 32), KOSCHTSCHEJEW (1990: 89), GAIGG (2001: 110)

Lamium amplexicaule
Stengelumfassende Taubnessel

Hauptblütezeit: März bis Mai
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Blätter von März bis April zu Gemüsegerichten oder zu Spinat. Die Blüten von März bis Mai zu Salaten oder zu süßen Dessertgerichten. Die Blätter und Blüten zu Kräuterbutter. Die Wurzeln im Laufe der ganzen Vegetationsperiode zu Kochgemüse.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Nährstoffreiche Acker- und Gartenunkrautfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), MAYER (1999: 32), LoCH (1993: 32)

Lamium galeobdolon (Artengruppe)
Artengruppe Goldnessel

Hauptblütezeit: April bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Triebe und Blütenstände von April bis Juli zu Gemüsegerichten, zu Salaten, zu Kräuterbutter oder zu Spinat. Die Blüten von April bis Juli zu Salaten oder zu süßen Dessertgerichten. Die Wurzeln im Laufe der ganzen Vegetationsperiode zu Kochgemüse.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Laubwälder und Gebüsche
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), PAHLOW (1997: 44), MAYER (1999: 32), LoCH (1993: 32)

Lamium maculatum
Gefleckte Taubnessel

Hauptblütezeit: Anfang Mai bis Ende Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Sprosse, Blüten und Blätter von April bis Juni zu Salaten, zu Gemüsegerichten oder zu Spinat. Die Blüten von Mai bis Juni zu süßen Dessertgerichten, zu Salaten oder zusammen mit den Blättern zu Kräuterbutter. Die Wurzeln im Laufe der ganzen Vegetationsperiode zu Kochgemüse und gekocht auch zu Salaten.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Staudensäume an Gehölzen im Halbschatten
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), MAYER (1999: 32), KÜSTER (1917: 17), LocH (1993: 32), KOSCHTSCHEJEW (1990: 89)

Lamium orvala
Großblütige Taubnessel

Hauptblütezeit: April bis Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Blätter und die Triebspitzen samt Blüten von April bis Juni zu Salaten, als Brotbelag, zu Gemüsefüllung (z. B. von Strudel), zu Gemüseauflauf, zu Kräuter-/Gemüsesuppen, zu gedämpftem Gemüse und zu Spinat. Die honigsüßen Blüten von April bis Juni als essbare Dekoration sämtlicher Gerichte. Die Wurzeln im Laufe der ganzen Vegetationsperiode zu Kochgemüse.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Schleier- und Krautgesellschaften im Halbschatten
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LOCH (1993: 32)

Lamium purpureum
Rote Taubnessel

Hauptblütezeit: März bis Mai
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Sprosse, Blüten und Blätter von März bis Mai roh zu Salaten oder gegart zu Gemüsegerichten oder zu Spinat. Die Blüten von März bis Mai zu Likör, zu süßen Dessertgerichten, zu Salaten oder zusammen mit den Blättern zu Kräuterbutter. Die Wurzeln im Laufe der ganzen Vegetationsperiode zu Kochgemüse und gekocht auch zu Salaten. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Nährstoffreiche Acker- und Gartenunkrautfluren Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), MAYER (1999: 32), KÜSTER (1917: 17), LoCH (1993: 32), KOSCHTSCHEJEW (1990: 89), GAIGG (2001: 110)

Lapsana communis
Rainkohl

Hauptblütezeit: Juni bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter von April bis Juni zu Salaten, zu Spinat, zu Kräuter-/Gemüsesuppen, zu gedünstetem Gemüse oder zu Eierspeisen (Omelett, Rührei, Quiche).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas Schleier- und Krautgesellschaften im Halbschatten
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999) FOREY (1992: 65)

Larix
Alle mitteleuropäischen Lärchen-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Triebe im Frühjahr zu Schnaps oder in Wasser angesetzt und dieses dann mit Zucker zu einem honig-/sirupartigen Aufstrich eingekocht. Die männlichen Blütenknospen kurz vor der Blütezeit als kandierte Süßigkeit oder zu Sirup (durch langes Köcheln einzudicken). Die männlichen Blütenpollen zu Streckmehl. Die sehr jungen Zapfen zu Schnaps.
Vergleiche Verwendungshinweise unter: MACHATSCHEK (1999: 135), LESTRIEUX (2000: 40, 41), GAIGG (2001: 16ff.)

Larix decidua
Europäische Lärche

Hauptblütezeit: März bis Mai
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die männlichen Blütenknospen von März bis April als kandierte Süßigkeit oder zu Sirup (durch langes Köcheln einzudicken). Die männlichen Blütenpollen von März bis Mai zu Streckmehl. Die sehr jungen Zapfen im Juni zu Schnaps. Die innere Rinde von März bis April zu Kochgemüse oder getrocknetzuMehl.DiejungenTriebevonMärzbisAprilzu Schnaps und als Beigabe zu Salaten, zur Teegetränkbereitung oder als honig-/sirupartiger Aufstrich (siehe Verwendung der Gattung). Der gummiartige Pflanzensaft von März bis April als Kaugummi. Die weiblichen Blüten von März bis Mai zu Schnaps.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Saure Nadelwälder
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), LoCH (1993: 32), MACHATSCHEK (1999: 135, 152), GAIGG (2001: 81, 16ff.), LESTRIEUX (2000: 40, 41)

Laser trilobum
Rosskümmel

Hauptblütezeit: Mai bis Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Samen im August als Trockengewürz. Die Blätter von April bis Mai zu Kräuterlimonaden/-getränken. Die Stiele von April bis Mai zu Kochgemüse.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstel lung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas Sonnige Staudensäume an Gehölzen Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999) COUPLAN (1983)

Laserpitium latifolium
Breitblättriges Laserkraut

Hauptblütezeit: Juli bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Wurze von September bis in den Winter angeblich als Würze zu allerlei Speisen.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas, Sonnige Staudensäume an Gehölzen Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1983)

Laserpitium siler
Berg-Laserkraut

Hauptblütezeit: Juni bis August

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Samen im September und die Wurzeln von September bis in den Winter als Trockengewürz.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Sonnige Staudensäume an Gehölzen Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Lathyrus
Alle mitteleuropäischen Platterbsen-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Schösslinge im Frühjahr zu Kochgemüse. Die Samen im Herbst wie Erbsengemüse.
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LoCH (1993: 33)

Lathyrus aphaca
Ranken-Platterbse

Hauptblütezeit: Mai bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Schösslinge von März bis April zu Kochgemüse. Die Samen von August bis September wie Erbsengemüse. Vorsicht! Die Samen können bei einseitiger Ernährung mit Platterbsen über einen längeren Zeitraum (mehrere Wochen) auch ge-
Lathyrus odoratus
sundheitsschädliche Lähmungserscheinungen hervorrufen. Vgl. ROTH et al. (1994). Siehe dazu auch das Kapitel über die Giftigkeit von Wildpflanzen, Seite 15.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Getreideunkrautfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LocH (1993: 33)

Lathyrus bauhini
Faden-Platterbse

Hauptblütezeit: Mai bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Schösslinge von März bis April zu Kochgemüse. Die Samen von August bis September wie Erbsengemüse. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Kalk-Kiefernwälder
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LoCH (1993: 33)

Lathyrus heterophyllus
Verschiedenblättrige Platterbse

Hauptblütezeit: Juli bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Schösslinge von März bis April zu Kochgemüse. Die Samen von August bis September wie Erbsengemüse. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Sonnige Staudensäume an Gehölzen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LoCH (1993: 33)

Lathyrus latifolius
Breitblättrige Platterbse

Hauptblütezeit: Juni bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Schösslinge von März bis April zu Kochgemüse. Die Samen im August wie Erbsengemüse.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Sonnige Staudensäume an Gehölzen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LoCH (1993: 33)

Lathyrus linifolius
Berg-Platterbse

Hauptblütezeit: April bis Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die knollige Grundachse (kastanienähnlicher Geschmack) von Mai bis Juli roh oder zu Kräuterlimonaden/-getränken. Die Wurzeln im Laufe der ganzen Vegetationsperiode geröstet. Die jungen Schösslinge von März bis April zu Kochgemüse. Die Samen von Juli bis August in kleinen Mengen wie Erbsengemüse.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Saure Eichenmischwälder
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), LOCH (1993: 33)

Lathyrus maritimus
Strand-Platterbse

Hauptblütezeit: Juni bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Triebe und Stengel der jungen Pflanze (bis 25 cm) von April bis Juni zu Gemüsegerichten. Die Samen von August bis September wie Erbsengemüse.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Salzwasser- und Meeresstrandvegetation
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LoCH (1993: 33)

Lathyrus niger
Schwarzwerdende Platterbse

Hauptblütezeit: Mai bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Schösslinge von März bis April zu Kochgemüse. Die Samen im August wie Erbsengemüse.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Trockenheit ertragende Eichenmischwälder
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LoCH (1993: 33)

Lathyrus odoratus
Wohlriechende Platterbse

Hauptblütezeit: Juni bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Schösslinge von März bis April zu Kochgemüse. Die Samen von August bis September wie Erbsengemüse. Vorsicht! Die Samen können bei einseitiger Ernährung mit Platterbsen über einen längeren Zeitraum (mehrere Wochen) auch gesundheitsschädliche Lähmungserscheinungen hervorrufen. Vgl. ROTH et al. (1994). Siehe dazu auch das Kapitel über die Giftigkeit von Wildpflanzen, Seite 15. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Schuttunkrautfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LoCH (1993: 33)

Lathyrus palustris
Sumpf-Platterbse

Hauptblütezeit: Juni bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Schösslinge von März bis April zu Kochgemüse. Die Samen von August bis September wie Erbsengemüse.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Feuchtwiesen und Bachuferfluren Vergleiche Verwendungshinweise unter: LoCH (1993: 33)

Lathyrus pannonicus
Ungarische Platterbse

Hauptblütezeit: Mai bis Juni

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Schösslinge von März bis April zu Kochgemüse. Die Samen im August wie Erbsengemüse.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Streuwiesen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LocH (1993: 33)

Lathyrus pratensis
Wiesen-Platterbse

Hauptblütezeit: Juni bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Schösslinge von März bis April zu Kochgemüse. Die Samen im August wie Erbsengemüse und (zum Brotbacken) zu Mehl.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Grünlandgesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999) LocH (1993: 33)

Lathyrus sativus
Saat-Platterbse

Hauptblütezeit: Juni bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Schösslinge von März bis April zu Kochgemüse. Die Samen im August wie Erbsengemüse. Vorsicht! Die Samen können bei einseitiger Ernährung mit Platterbsen über einen längeren Zeitraum (mehrere Wochen) auch gesundheitsschädliche Lähmungserscheinungen hervorrufen. Vgl. ROTH et al. (1994). Siehe dazu auch das Kapitel über die Giftigkeit von Wildpflanzen, Seite 15.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Schuttunkrautfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LocH (1993: 33)

Lathyrus sylvestris
Wilde Platterbse

Hauptblütezeit: Juli bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Schösslinge zu Kochgemüse.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Sonnige Staudensäume an Gehölzen Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), LoCH (1993:33)

Lathyrus tuberosus
Knollen-Platterbse

Hauptblütezeit: Juni bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Wurzelknollen (etwa haselnussgroß) im Herbst geröstet, zu eingelegtem Gemüse, zu ungesüßtem Mus (Vorratswürze), als Beigabe zu Kochgemüse oder zu Speiseöl. Die Blätter von April bis Juni zu Gemüsegerichten oder zu Salaten. Die Samen im August wie Erbsengerichte.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art in der Schweiz und in Teilen Österreichs von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Getreideunkrautfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHOENICHEN (1947: 120), KARCH (1986: 52), LOCH (1993: 33)

Lathyrus vernus
Frühlings-Platterbse

Hauptblütezeit: März bis Mai
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Schösslinge von März bis April zu Kochgemüse. Die Samen von Juli bis August wie Erbsengemüse. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Edellaub-Mischwälder
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LOCH (1993: 33)

Lavandula angustifolia
Lavendel

Hauptblütezeit: Juli bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten von Juli bis August als Würze zu allerlei Speisen (besonders zu Fisch), zu Salaten, zu Kräuterbutter und als Aroma zu Gebäck. Die Blätter von April bis Juli als Würze zu allerlei Speisen.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Schuttunkrautfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: HÖRMANN (1939), ASBECK(2002)

Lavatera thuringiaca
Thüringer Strauchpappel

Hauptblütezeit: Anfang Juli bis Ende September Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten von Juli bis September als Beigabe zu Salaten. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Nährstoffreiche Krautfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Leersia
Alle mitteleuropäischen Reisquecke-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Zur Verwendung dieser Grasarten gilt der Hinweis unter Agrostis. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist die Art L. oryzoides von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).

Legousia speculum-veneris
Echter Frauenspiegel, Gewöhnlicher Frauenspiegel

Hauptblütezeit: Juni bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Blätter und Triebe von April bis Juni als Beimischung zu Gemüsegerichten oder zu Salaten. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Getreideunkrautfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), COUPLAN (1983)

Lemna
Alle mitteleuropäischen Wasserlinsen-Arten, Entengrütze-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die ganze Pflanze im Frühjahr bis in den Sommer zu Gemüsegerichten oder zu Salaten.
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LoCH (1993:33)

Lemna gibba
Bucklige Wasserlinse

Hauptblütezeit: April bis Mai
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die ganze Pflanze im Frühjahr bis in den Sommer zu Gemüsegerichten oder zu Salaten.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art in der Schweiz und in Teilen Österreichs von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Schwimmpflanzengesellschaften mehr oder minder nährstoffreicher Gewässer
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LoCH (1993: 33)

Lemna minor
Kleine Wasserlinse

Hauptblütezeit: April bis Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die ganze Pflanze im Frühjahr bis in den Sommer zu Gemüsegerichten oder zu Salaten.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Freischwimmende Stillwassergesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: AGENA (1988)

Lemna minuta
Kleinste Wasserlinse

Hauptblütezeit: April bis Mai
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die ganze Pflanze im Frühjahr bis in den Sommer zu Gemüsegerichten oder zu Salaten.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Schwimmpflanzengesellschaften mehr oder minder nährstoffreicher Gewässer
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LoCH (1993: 33)

Lemna triscula
Dreifurchige Wasserlinse

Hauptblütezeit: Mai bis Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die ganze Pflanze im Frühjahr bis in den Sommer zu Gemüsegerichten oder zu Salaten.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art in der Schweiz und in Teilen Österreichs von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Schwimmpflanzengesellschaften mehr oder minder nährstoffreicher Gewässer
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LocH (1993: 33)

Lemna turionifera
Rote Wasserlinse

Hauptblütezeit: April bis Mai
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die ganze Pflanze im Frühjahr bis in den Sommer zu Gemüsegerichten oder zu Salaten.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Schwimmpflanzengesellschaften mehr oder minder nährstoffreicher Gewässer
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LoCH (1993: 33)

Leontodon
Alle mitteleuropäischen Leontodon-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Blätter im Frühjahr zu Salaten. Die geschälten Wurzeln von September bis in den Winter zu Kochgemüse. Die getrockneten und gerösteten Wurzeln im Herbst gemahlen zu Kaffee. Die Blütenknospen kurz vor der Blütezeit zu gedüns
tetem Gemüse, nachdem man sie zuvor eine halbe Stunde in Salzwasser entbittert hat.
Vergleiche Verwendungshinweise unter: FINDEIS (1947: 31), LOCH (1993:34)

Leontodon autumnalis
Herbst-Leontodon

Hauptblütezeit: Juni bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Blätter (auch gebleicht) von April bis Juni zu Salaten oder zu Spinat. Die geschälten Wurzeln zu Kochgemüse. Die getrockneten und gerösteten Wurzeln von September bis in den Winter zu Kaffee mahlen. Die Blütenknospen von Juni bis Juli zu gedünstetem Gemüse,

nachdem man sie zuvor eine halbe Stunde in Salzwasser entbittert hat. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Grünlandgesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), LoCH (1993:34)

Leontodon helveticus
Schweizer Leontodon

Hauptblütezeit: Juli bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Blätter (auch gebleicht) von April bis Juni zu Salaten oder zu Spinat. Die geschälten Wurzeln zu Kochgemüse. Die getrockneten und gerösteten Wurzeln von September bis in den Winter gemahlen zu Kaffee. Die Blütenknospen von Juni bis Juli zu gedünstetem Gemüse, nachdem man sie zuvor eine halbe Stunde in Salzwasser entbittert hat. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Borstgrastriften und Zwergstrauchheiden
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), LOCH (1993: 34)

Leontodon hispidus
Rauher Leontodon

Hauptblütezeit: Juni bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Blätter (auch gebleicht) von April bis Juni zu Salaten oder zu Spinat. Die geschälten Wurzeln zu Kochgemüse. Die getrockneten und gerösteten Wurzeln von September bis in den Winter gemahlen zu Kaffee. Die Blütenknospen von Juni bis Juli zu gedünstetem Gemüse, nachdem man sie zuvor eine halbe Stunde in Salzwasser entbittert hat.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Von Mensch und Tier beeinflusste Heiden und Rasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), LocH (1993: 34)

Leontodon incanus
Grauer Leontodon

Hauptblütezeit: Juni bis Oktober
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Blätter (auch gebleicht) von April bis Juni zu Salaten oder zu Spinat. Die geschälten Wurzeln zu Kochgemüse. Die getrockneten und gerösteten Wurzeln im Herbst gemahlen zu Kaffee. Die Blütenknospen von Juni bis August zu gedünstetem Gemüse, nachdem man sie zuvor eine halbe Stunde in Salzwasser entbittert hat.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Kalk-Kiefernwälder
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), LoCH (1993: 34)

Leontodon montanus
Berg-Leontodon

Hauptblütezeit: Juli bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Blätter (auch gebleicht) von April bis Juni zu Salaten oder zu Spinat. Die geschälten Wurzeln zu Kochgemüse. Die getrockneten und gerösteten Wurzeln von September bis in den Winter gemahlen zu Kaffee. Die Blütenknospen von Juni bis Juli zu gedünstetem Gemüse, nachdem man sie zuvor eine halbe Stunde in Salzwasser entbittert hat. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Steinschutt- und Geröllfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), LOCH (1993: 34)

Leontodon saxatilis
Nickender Leontodon

Hauptblütezeit: Juni bis Oktober
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Blätter (auch gebleicht) von April bis Juni zu Salaten oder zu Spinat. Die geschälten Wurzeln zu Kochgemüse. Die getrockneten und gerösteten Wurzeln von September bis in den Winter gemahlen zu Kaffee. Die Blütenknospen von Juni bis Juli zu gedünstetem Gemüse, nachdem man sie zuvor eine halbe Stunde in Salzwasser entbittert hat.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation

Mitteleuropas: Pioniergesellschaften auf feuchten und überfluteten Rasen, Grünlandgesellschaften, Salzwasser- und Meeresstrandvegetation
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), LOCH (1993:34)

Lepidium
Alle mitteleuropäischen Kresse-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Alle diese Arten gelten generell als essbar. Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1997:31)

Lepidium campestre
Feld-Kresse

Hauptblütezeit: Mai bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter und Schösslinge von März bis Mai zu Salaten, zu Kochgemüse, zu Eintopfgerichten, zu Kräuter-/Gemüsesuppen, als Würze zu diversen Speisen oder zu Kräuterkäse (z. B. mit Frischkäse). Die Samen von August bis September als Würze zu Suppen.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Ruderalgesellschaften, Acker- und Gartenunkrautgesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: FOREY (1992: 28), PAHLOW (1997: 11), LocH (1993: 34)

Lepidium densiflorum
Dichtblütige Kresse

Hauptblütezeit: Mai bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter und Schösslinge von März bis Mai zu Salaten, zu Kochgemüse, zu Eintopfgerichten, zu Kräuter-/Gemüsesuppen, als Würze zu diversen Speisen oder zu Kräuterkäse (z. B. mit Frischkäse). Die Samen von August bis September als Würze zu Suppen.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Nährstoffreiche Acker- und Gartenunkrautfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LoCH (1993: 34)

Lepidium graminifolium
Grasblättrige Kresse

Hauptblütezeit: Juni bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die ganze Pflanze gilt generell als essbar. Denkbar wäre z. B. eine Verarbeitung zu Salaten oder zu Gemüsegerichten. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art in der Schweiz und in Teilen Österreichs von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Nährstoffreiche Acker- und Gartenunkrautfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1997:31)

Lepidium heterophyllum
Verschiedenblättrige Kresse

Hauptblütezeit: Juni bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die ganze Pflanze gilt generell als essbar. Denkbar wäre z. B. eine Verarbeitung zu Salaten oder zu Gemüsegerichten. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Krautige Vegetation oft gestörter Plätze
Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1997: 31)

Lepidium latifolium
Breitblättrige Kresse

Hauptblütezeit: Mai bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Wurzeln von September bis in den Winter frisch gerieben als Würze zu diversen Speisen. Die jungen Blätter (auch gebleicht) zu Salaten oder zu Spinat.

Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Pioniergesellschaften auf feuchten und überfluteten Rasen Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Lepidium ruderale
Weg-Kresse

Hauptblütezeit: Mai bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die ganze Pflanze gilt generell als essbar. Denkbar wäre z. B. eine Verarbeitung zu Salaten oder zu Gemüsegerichten. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Häufig betretene Rasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1997:31)

Lepidium virginicum
Virginische Kresse

Hauptblütezeit: Mai bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Das Kraut von April bis Mai zu Salaten, zu Kochgemüse, zu Kräutersauce (scharf). Die Früchte von August bis September als Aroma zu Essig.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Nährstoffreiche Acker- und Gartenunkrautfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1997: 31)

Leucanthemella serotina
Spätwucherblume, Herbstmargerite

Hauptblütezeit: Juni bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die überbrühten Blütenblättchen von Juni bis August als Beigabe zu Salaten und zu Kräuter-/Gemüsesuppen. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Röhrichte und Großseggensümpfe
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LESTRIEUX (2000:176)

Leucanthemopsis alpina
Alpenwucherblume, Alpenmargerite, Zwergmargerite

Hauptblütezeit: Juli bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die überbrühten Blütenblättchen von Juli bis August als Beigabe zu Salaten und zu Kräuter-/Gemüsesuppen. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Gesellschaften auf zumeist schneebedeckten Böden
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LESTRIEUX (2000:176)

Leucanthemum halleri
Hallerwucherblume, Hallers Margerite

Hauptblütezeit: Juli bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die überbrühten Blütenblättchen von Juli bis August als Beigabe zu Salaten und zu Kräuter-/Gemüsesuppen. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Steinschutt- und Geröllfluren Vergleiche Verwendungshinweise unter: LESTRIEUX (2000:176)

Leucanthemum vulgare (Artengruppe)
Artengruppe Wiesenmargerite, Magerwiesen-Margerite (`v
Hauptblütezeit: Anfang Mai bis Ende Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Grundblätter der Rosette vom Herbst bis ins Frühjahr fein gehackt zu Salaten oder zu Spinat. Die Blüten von Mai bis Juni zu Salaten oder zu Kräuter-/Gemüsesuppen. Die jungen Triebe von April bis Mai zu gebratenem/frittiertem Gemüse. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Grünlandgesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), MAYER (1999: 66)

Levisticum officinale
Liebstöckel, Maggikraut

Hauptblütezeit: Juli bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Das Kraut von April bis Juli als Gewürz zu Kräuter-/Gemüsesuppen, zu Salaten und zu Schnaps. Die Blüten von Juli bis August und auch die Wurzeln von September bis in den Winter sind essbar. Die Samen von August bis September als Speisearoma.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Schuttunkrautfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LAUNERT (1982: 102), GAIGG (2001: 82), MÜLLER-URBAN (1998:134), PERvENCHE (1979: 130), COUPLAN (1983)

Ligusticum mutellina
Alpen-Mutterwurz

Hauptblütezeit: Juni bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Wurzeln von September bis in den Winter frisch oder getrocknet als würzendes Gemüse. Die Blätter von April bis Juli als Speisearoma und zur Teegetränkbereitung.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Gesellschaften auf zumeist schneebedeckten Böden
Vergleiche Verwendungshinweise unter: MACHATSCHEK (1999: 56), COUPLAN (1983)

Lilium
Alle mitteleuropäischen Lilien-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Zwiebel von September bis in den Winter und andere zarte Pflan
zenteile zu Kräuter-/Gemüsesuppen oder auch roh. Die Blüten und Pollen als sehr nahrhafte Speisebeigabe.
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LoCH (1993: 34), COUPLAN (1983)

Lilium bulbiferum
Feuer-Lilie

Hauptblütezeit: Anfang Juni bis Ende Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Schuppenzwiebel von September bis in den Winter zu Kochgemüse (als Kartoffelersatz), zu Kräuter-/Gemüsesuppen oder auch roh. Siehe auch den Hinweis bei der Gattung. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Sonnige Staudensäume an Gehölzen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), LoCH (1993: 34)

Lilium martagon
Türkenbund-Lilie

Hauptblütezeit: Anfang Juni bis Ende Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Schalenzwiebel von September bis in den Winter zu Kräuter-/Gemüsesuppen, roh oder zu Kochgemüse. Sie kann auch getrocknet werden. Siehe auch den Hinweis bei der Gattung. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Waldmantelgebüsche und Hecken
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LoCH (1993: 34), SCHNELLE (1999)

Limonium vulgare
Strandnelke, Gewöhnl. Strandflieder, Gewöhnl. Meerlavendel

Hauptblütezeit: August bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter von April bis Juli zu Gemüsegerichten. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Salzwasser- und Meeresstrandvegetation Vergleiche Verwendungshinweise unter: LoCH (1993: 35)

Linaria
Alle mitteleuropäischen Leinkraut-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Früchte im Herbst zur Ölgewinnung. Vergleiche Verwendungshinweise unter: WINCKEL (1916:27)

Linaria alpina
Alpen-Leinkraut

Hauptblütezeit: April bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Früchte von August bis September zur Ölgewinnung. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung sind die Unterarten alpina, arvensis, petraea und repens von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Steinschutt- und Geröllfluren Vergleiche Verwendungshinweise unter: WINCKEL (1916: 27)

Linaria genistifolia (Artengruppe)
Artengruppe Ginster-Leinkraut

Hauptblütezeit: Juni bis Oktober
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Früchte von September bis Oktober zur Ölgewinnung.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Pioniergesellschaften trockener Böden, Ruderalgesellschaften, Acker- und Gartenunkrautgesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: WINCKEL (1916: 27)

Linaria repens
Gestreiftes Leinkraut

Hauptblütezeit: Juni bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Früchte von September bis Oktober zur Ölgewinnung.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art in der Schweiz und in Teilen Österreichs von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Steinschutt- und Geröllfluren Vergleiche Verwendungsh inweise unter: WINCKEL (1916:27)

Linaria spartea
Ruten-Leinkraut

Hauptblütezeit: Mai bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Früchte von September bis Oktober zur Ölgewinnung.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Getreideunkrautfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: WINCKEL (1916: 27)

Linaria vulgaris
Gewöhnliches Leinkraut

Hauptblütezeit: Juni bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Früchte von September bis Oktober zur Ölgewinnung. Die jungen Triebe von April bis Juni gegart. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Ruderalgesellschaften, Acker- und Gartenunkrautgesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), WINCKEL (1916:27)

Linum flavum
Goldflachs, Gelber Lein, Gold-Flachs

Hauptblütezeit: Anfang Juni bis Ende August Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter und weiche Triebe von April bis Juni zu Salaten. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist

diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Kalk-Magerrasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: FOREY (1992: 20)

Linum perenne (Artengruppe)*
Artengruppe Stauden-Lein

Hauptblütezeit: Anfang Juni bis Ende August Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Der Samen im September zu Kochgemüse oder als Würze zu diversen Speisen. Roh wegen Blausäure nicht bekömmlich; Blausäure verdampft beim Kochen ohne Deckel. Die Blätter und weiche Triebe von April bis Juni zu Salaten. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Kalk-Magerrasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), FOREY (1992: 20)

Linum tenuifolium
Zarter Lein

Hauptblütezeit: Juni bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter und weiche Triebe von April bis Juni zu Salaten. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Kalk-Magerrasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: FOREY (1992: 20)

Linum usitatissimum
Flachs, Faser-Lein

Hauptblütezeit: Juni bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Der Samen von September bis Oktober kaltgepresst zu Speiseöl oder als Beigabe zu Müsli und Brot. Die Blätter und weiche Triebe von April bis Juni zu Salaten.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Getreideunkrautfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), FOREY (1992: 20), NICKLAS-PAHLOW (1982: 39)

Linum viscosum
Klebriger Lein

Hauptblütezeit: Anfang Juni bis Ende August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter und weiche Triebe von April bis Juni zu Salaten. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Kalk-Magerrasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: FOREY (1992: 20)

Lithospermum officinale *
Echter Steinsame

Hauptblütezeit: Mai bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter von April bis Juni zur Teegetränkbereitung (SchwarzteeErsatz); in kleinen Mengen sind sie auch roh essbar. Die Samen von August bis September zu Mehl. Bei gelegentlicher Verwendung der Samen besteht keine Gefahr. Sie enthalten aber geringe Mengen von Pyrrolizidinalkaloiden, denen bei dauerhafter Anwendung eine kanzerogene Wirkung zugeschrieben wird. Vgl. ROTH et al. (1994). Siehe dazu auch das Kapitel über die Giftigkeit von Wildpflanzen, Seite 15.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Sonnige Staudensäume an Gehölzen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), CHAMISSO (1987:185), COUPLAN (1983)

Lobularia
Alle mitteleuropäischen Silberkraut-Arten, Duftsteinrich-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Alle diese Arten gelten generell als essbar. Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1997:31)

Lobularia maritima
Silberkraut

Hauptblütezeit: Juni bis Oktober
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die ganze Pflanze gilt generell als essbar. Denkbar wäre z. B. eine Verarbeitung zu Salaten oder zu Gemüsegerichten. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Steinfluren und alpine Rasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1997:31)

Lolium
Alle mitteleuropäischen Lolch-Arten, Weidegras-Arten, Raygras-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Alle dies(Grasarten bis auf Lolium temulentum können verwende werden. Siehe dazu den Hinweis unter Agrostis. Aufgrund ih rer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung sind dis Arten L. remotum, L. rigidum und L. temulentum von de: Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Ein schränkungen; siehe Seite 14).

Lolium perenne
Ausdauerndes Weidelgras

Hauptblütezeit: Juni bis Oktober
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Der Samen von August bis Oktober zu Mehl. Da die Ernte sehr mühsam und der Samen sehr klein ist, kann dies nur als Notnahrung angesehen werden.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Grünlandgesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Lonicera
Alle mitteleuropäischen Lonicera-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die aromatischen Blüten unmittelbar nach dem Erblühen in kleinen Mengen als kandierte Süßigkeit oder als Aroma zu Essig. Vergleiche Verwendungshinweise unter: LESTRIEUX (2000: 65,69)

Lonicera alpigena
Alpen-Heckenkirsche

Hauptblütezeit: Mai bis Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die aromatischen Blüten von Mai bis Juni in kleinen Mengen als kandierte Süßigkeit oder als Aroma zu Essig.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Edellaub-Mischwälder
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LESTRIEUX (2000: 65,69)

Lonicera caerulea *
Blaue Heckenkirsche

Hauptblütezeit: Anfang April bis Ende Mai
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die aromatischen Blüten von April bis Mai als kandierte Süßigkeit oder als Aroma zu Essig. Die bitteren Beeren von Juli bis August in kleinen Mengen zu Fruchtmarmelade. Vorsicht! Die Beeren werden auch als nicht essbar bezeichnet; vgl. COUPLAN (1990:228). Diese widersprüchlichen Aussagen hängen wohl entscheidend mit der Dosierung zusammen wie auch mit regionalen

Schwankungen der Pflanzeninhaltsstoffe und unterschiedlichen Verträglichkeiten einzelner Menschen. Siehe dazu auch das Kapitel über die Giftigkeit von Wildpflanzen, Seite 15.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Saure Nadelwälder
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), LESTRIEUX (2000: 65, 69)

Lonicera caprifolium **
Echtes Geißblatt, Jelängerjelieber

Hauptblütezeit: Anfang Juli bis Ende August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die aromatischen Blüten von Juli bis August als Beigabe zu Fruchtsalat, zu Sirup (durch langes Köcheln einzudicken), zu aromatisiertem Zucker, als kandierte Süßigkeit oder als Aroma zu Essig. Die Beeren von August bis September in kleinen Mengen roh. Die überlieferte Verwendung ist kritisch zu betrachten. Vorsicht! Die Beeren haben in einzelnen Fällen bei Einnahme größerer Mengen zu Schwindel und Erbrechen geführt; vgl. ROTH et al. (1994). Diese widersprüchlichen Aussagen hängen wohl entscheidend mit der Dosierung zusammen wie auch mit regionalen Schwankungen der Pflanzeninhaltsstoffe und unterschiedlichen Verträglichkeiten einzelner Menschen. Siehe dazu auch das Kapitel über die Giftigkeit von Wildpflanzen, Seite 15. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art in Österreich von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Waldmantelgebüsche und Hecken
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), LESTRIEUX (2000: 65, 69), MACVICAR (1998: 78)

Lonicera etrusca
Etruskisches Geißblatt

Hauptblütezeit: Mai bis Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die aromatischen Blüten von Mai bis Juni in kleinen Mengen als kandierte Süßigkeit oder als Aroma zu Essig.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art in der Schweiz und in Teilen Österreichs von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Trockenheit ertragende Eichenmischwälder
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LESTRIEUX (2000: 65,69)

Lonicera nigra
Schwarze Heckenkirsche

Hauptblütezeit: Mai bis Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die aromatischen Blüten von Mai bis Juni in kleinen Mengen als kandierte Süßigkeit oder als Aroma zu Essig. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Rot-Buchen-Mischwälder
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LESTRIEUX (2000: 65,69)

Lonicera periclymenum **
Wald-Geißblatt

Hauptblütezeit: Anfang Juni bis Ende August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die aromatischen Blüten von Juni bis August als kandierte Süßigkeit oder als Aroma zu Essig. Den aus den Blüten gesaugten Nektar als Nascherei. Vorsicht! Die Beeren können bei Einnahme größerer Mengen zu Schwindel und Erbrechen führen; vgl. ROTH et al. (1994).
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art in Österreich von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Saure Eichenmischwälder
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), LESTRIEUX (2000: 65, 69)

Lonicera tatarica
Tatarische Heckenkirsche

Hauptblütezeit: Mai bis Juni

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die aromatischen Blüten von Mai bis Juni in kleinen Mengen als kandierte Süßigkeit oder als Aroma zu Essig. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Umfeld von Gärten und Parkanlagen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LESTRIEUx (2000: 65,69)

Lonicera xylosteum **
Rote Heckenkirsche

Hauptblütezeit: April bis Mai
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die aromatischen Blüten von April bis Mai in kleinen Mengen als kandierte Süßigkeit oder als Aroma zu Essig. Vorsicht! Die Beeren können bei Einnahme größerer Mengen zu Schwindel und Erbrechen führen; vgl. ROTH et al. (1994). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Laubwälder und Gebüsche
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LESTRIEUX (2000: 65,69)

Lotus
Alle mitteleuropäischen Hornklee-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter vor der Blüte zu Salaten. Die getrockneten Blüten unmittelbar nach dem Erblühen zu Streckmehl. Vergleiche Verwendungshinweise unter: LOCH (1993: 36)

Lotus corniculatus (Artengruppe)
Artengruppe Gewöhnlicher Hornklee

Hauptblütezeit: Mai bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter vor der Blüte zu Salaten. Die getrockneten Blüten von Mai bis August zu Streckmehl.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Von Mensch und Tier beeinflusste Heiden und Rasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LOCH (1993: 36)

Lotus pendunculatus
Sumpf-Hornklee

Hauptblütezeit: Mai bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter vor der Blüte zu Salaten. Die getrockneten Blüten von Mai bis Juli zu Streckmehl.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Gedüngte Feuchtwiesen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LOCH (1993: 36)

Lunaria
Alle mitteleuropäischen Lunaria-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Alle diese Arten gelten generell als essbar. Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1997:31)

Lunaria annua
Garten-Silberblatt

Hauptblütezeit: April bis Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die ganze Pflanze gilt generell als essbar. Denkbar wäre z. B. eine Verarbeitung zu Salaten oder zu Gemüsegerichten. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Ruderalgesellschaften, Acker- und Gartenunkrautgesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1997:31)

Lunaria rediviva
Wildes Silberblatt, Mondviole

Hauptblütezeit: Mai bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die ganze Pflanze gilt generell als essbar. Denkbar wäre z. B. eine Verarbeitung zu Salaten oder zu Gemüsegerichten. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Edellaub-Mischwälder
Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1997: 31)

Lupinus **
Alle mitteleuropäischen Lupinen-Arten, Wolfsbohne-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Samen in kleinen Mengen im Herbst zu Kaffee. Die Stiele im Frühjahr bis in den Sommer in kleinen Mengen roh oder in Essig zu eingelegtem Gemüse. Die Samen sind im Herbst essbar, nachdem sie dreimal längere Zeit in immer wieder frischem Kochwasser gekocht wurden, dadurch werden Alkaloide zerstört.
Vergleiche Verwendungshinweise unter: WINCKEL (1916: 27), COUPLAN (1983)

Lupinus angustifolius **
Schmalblättrige Lupine
C1186->
Hauptblütezeit: Juni bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Zur Verwendung siehe den Hinweis bei der Gattung. Vorsicht! In der Pflanze treten Alkaloide auf (v. a. in den Samen), die bei Einnahme größerer Mengen zu Atemlähmung und Herzrhythmusstörung führen können; vgl. ROTH et al. (1994). Die Möglichkeit der Verwendung hängt wohl entscheidend mit der Dosierung und Verarbeitung zusammen wie auch mit regionalen Schwankungen der Pflanzeninhaltsstoffe und unterschiedlichen Verträglichkeiten einzelner Menschen. Siehe dazu auch das Kapitel über die Giftigkeit von Wildpflanzen, Seite 15.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Schuttunkrautfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: WINCKEL (1916: 27), COUPLAN (1983)

Lupinus luteus **
Gelbe Lupine

Hauptblütezeit: Juni bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Zur Verwendung siehe den Hinweis bei der Gattung. Vorsicht! In der Pflanze treten Alkaloide auf (v. a. in den Samen), die bei Einnahme größerer Mengen zu Atemlähmung und Herzrhythmusstörung führen können; vgl. ROTH et al. (1994). Die Möglichkeit der Verwendung hängt wohl entscheidend mit der Dosierung und Verarbeitung zusammen wie auch mit regionalen Schwankungen der Pflanzeninhaltsstoffe und unterschiedlichen Verträglichkeiten einzelner Menschen. Siehe dazu auch das Kapitel über die Giftigkeit von Wildpflanzen, Seite 15.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Lockere Sand- und Felsrasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: WINCKEL (1916: 27), COUPLAN (1983)

Lupinus polyphyllus ***
Vielblättrige Lupine

Hauptblütezeit: Juni bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Zur Verwendung siehe den Hinweis bei der Gattung. Vorsicht! In der Pflanze treten verstärkt Alkaloide auf (v.a. in den Samen), die bei Einnahme größerer Mengen zu Atemlähmung und Herzrhythmusstörung führen können; vgl. ROTH et al. (1994). Die Möglichkeit der Verwendung hängt wohl entscheidend mit der Dosierung und Verarbeitung zusammer wie auch mit regionalen Schwankungen der Pflanzeninhaltsstoffe und unterschiedlichen Verträglichkeiten einzel ner Menschen.Siehe dazu auch das Kapitel über die Giftigkeit von Wildpflanzen,Seite 15.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas Waldlichtungsgebüsche
Vergleiche Verwendungshinweise unter: WINCKEL (1916 27), CouPLAN (1983)

Luzula
Alle mitteleuropäischen Hainsimsen-Arten, Marbel-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Zur Ver wendung dieser Grasarten gilt der Hinweis unter Agrostis. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung sind die Arten L. desvauxii und L. sudetica von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).

Luzula campestris (Artengruppe)
Artengruppe Feld-Hainsimse

Hauptblütezeit: März bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blütei von März bis September und die Samenstände von Augus bis Oktober roh als süße Nascherei.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas Borstgrastriften und Zwergstrauchheiden Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Lycium barbarum *
Gemeiner Bocksdorn

Hauptblütezeit: Anfang Mai bis Ende September Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Angeblicl wurden die getrockneten Blätter im Frühjahr sparsam zu Teegetränkbereitung oder als Würze zu diversen gekochtes Speisen benutzt. Ihr Geschmack wird als kresse- und pfef ferminzartig beschrieben. Die Beeren wurden im Herbst an geblich in kleinen Mengen und lange gekocht verwendet Vorsicht! Die überlieferte Verwendung ist sehr kritisch zu be trachten. Alle Pflanzenteile einschließlich der roten Beere] können zumindest roh auch gefährlich giftig wirken; vg. ROTH et al. (1994). Die Möglichkeit der Verwendung häng wohl entscheidend mit der Dosierung und Verarbeitung zu sammen wie auch mit regionalen Schwankungen der Pflan zeninhaltsstoffe und unterschiedlichen Verträglichkeiten einzelner Menschen. Siehe dazu auch das Kapitel über dis Giftigkeit von Wildpflanzen, Seite 15. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas Saure Eichenmischwälder
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Lycium chinense **
Chinesischer Bocksdorn

Hauptblütezeit: Juni bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätte von April bis Juli zur Teegetränkbereitung. Angeblich wurd das Kraut in kleinen Mengen als Beigabe zu Gemüsegerich ten benutzt. Vorsicht! Die Pflanze gilt wie der verwandt L. barbarum roh als giftig. Vgl. COUPLAN (1983: 235). Sieh dazu auch das Kapitel über die Giftigkeit von Wildpflanzer Seite 15.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas Waldmantelgebüsche und Hecken
Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1983, SCHLOSSER (1991: 492)

Lycopersicon esculentum
Tomate

Hauptblütezeit: Juni bis Oktober
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Früch te von September bis Oktober roh und zu Gemüsegerichter Die Samen der Früchte zu Speiseöl.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas Schuttunkrautfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1983)

Lycopus europaeus
Gemeiner Wolfstrapp

Hauptblütezeit: Mitte Juli bis Mitte August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Wurzel von September bis in den Winter roh zu Salaten, zu Koch gemüse oder eingelegt in Essig. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung sind die

Unterarten exaltatus und mollis von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Ein schränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropa Röhrichte und Großseggensümpfe Vergleiche Verwendungshinweise unter: DUKE (1992: 122)

Lycopus exaltatus

Hoher Wolfstrapp

Hauptblütezeit: Juli bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Wurzeln von September bis in den Winter roh zu Salaten, zu Kochgemüse oder eingelegt in Essig.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Weiden-Auengehölze
Vergleiche Verwendungshinweise unter: DUKE (1992: 122)

Lysimachia nemorum

Hain-Gelbweiderich, Hain-Gilbweiderich

Hauptblütezeit: Mai bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Das Kraut und die Blüten von Mai bis August zu Salaten und zu Spinat. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Erlen- und Edellaub-Auenwälder Vergleiche Verwendungshinweise unter: HEiss (1982: 220)

Lysimachia nummularia

Pfennigkraut, Pfennig-Gilbweiderich

Hauptblütezeit: Anfang Mai bis Ende Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter und Blüten von Mai bis Juli zur Teegetränkbereitung. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Pioniergesellschaften auf feuchten und überfluteten Rasen, Grünlandgesellschaften, Schleier- und Krautgesellschaften im Halbschatten, Erlen- und Edellaub-Auenwälder Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Lysimachia vulgaris

Gemeiner Gelbweiderich, Gewöhnlicher Gilbweiderich

Hauptblütezeit: Juni bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Triebe von April bis Juni zu Gemüsegerichten. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Feuchtwiesen und Bachuferfluren Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Lythrum salicaria

Blut-Weiderich

Hauptblütezeit: Ende Juni bis Anfang September Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Sprosse, die Blätter und die gelblich braune Grundachse von April bis Juli zu Kochgemüse. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Feuchtwiesen und Bachuferfluren Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Mahonia aquifolium *

Gewöhnliche Mahonie

Hauptblütezeit: Anfang April bis Ende Mai
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Früchte roh von August bis September, als Beigabe zu Fruchtmarmelade und zu Fruchtsaft, zu Gelee, zu Wein, zu Kompott oder als Zitronenersatz. Es wird auch beschrieben, dass bei empfindlichen Personen größere Mengen Beeren Magenbeschwerden erzeugen. Die Beeren gelten aber nicht als gefährlich. Alle anderen Pflanzenteile, besonders die Wurzelrinde, enthalten unbekömmliche Bestandteile mit starken Schwankungen innerhalb des Jahreslaufs. Vgl. ROTH et al. (1994). Siehe dazu auch das Kapitel über die Giftigkeit von Wildpflanzen, Seite 15.

Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Nährstoffreiche Mullböden in Siedlungsnähe
Vergleiche Verwendungshinweise unter: KÜSTER (1917: 30), KLOCKENBRING (1944: 28), FRANKE (1997: 270), KoSCHTSCHEJEW (1990: 27)

Malus *

Alle mitteleuropäischen Malus-Arten, Apfel-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten unmittelbar nach dem Erblühen als kandierte Süßigkeit, zur Teegetränkbereitung oder als Beigabe zu Fruchtsalat. Die Früchte im Herbst mit Zucker gekocht. Die jungen Blätter sind im Frühjahr auch essbar. Vorsicht! Die Fruchtkerne nicht zerkauen oder zermahlen (Kernschale nicht verletzen). Sie enthalten giftige Blausäure; Vgl. ROTH et al. (1994). Blausäure entweicht beim Kochen ohne Deckel (Siedepunkt 26 °C). »Da viele Menschen ständig kleinen Mengen an Blausäure in Nahrung, Luftverschmutzung und besonders im Zigarettenrauch ausgesetzt sind und effektive Entgiftungsmechanismen vorhanden sind, können Spuren im Körper als unbedenklich angesehen werden« (ROTH et al. 1994: 990).
Vergleiche Verwendungshinweise unter: RAu (1994: 46ff.), KLEMME (1999: 130-132), MEUNICK (1992: 78), Internetquelle 11

Malus domestica *

Garten-Apfel

Hauptblütezeit: April bis Mai
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten von April bis Mai als kandierte Süßigkeit, zur Teegetränkbereitung oder als Beigabe zu Fruchtsalat. Die Früchte im
September mit Zucker gekocht. Die jungen Blätter sind auch essbar. Vorsicht! Zu den Fruchtkernen gilt der Hinweis bei der Gattung.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Waldmantelgebüsche und Hecken
Vergleiche Verwendungshinweise unter: RAU (1994: 46ff.), KLEMME (1999: 130-132), MEUNICK (1992: 78), Internetquelle 11

Malus pumila *

Paradies-Apfel

Hauptblütezeit: April bis Mai
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten von April bis Mai als kandierte Süßigkeit, zur Teegetränkbereitung oder als Beigabe zu Fruchtsalat. Die Früchte im September mit Zucker gekocht. Die jungen Blätter sind auch essbar. Vorsicht! Zu den Fruchtkernen gilt der Hinweis bei der Gattung.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Waldmantelgebüsche und Hecken
Vergleiche Verwendungshinweise unter: RAU (1994: 46ff), KLEMME (1999: 130-132), MEUNICK (1992: 78), Internetquelle 11

Malus sylvestris

Holz-Apfel

Hauptblütezeit: Anfang April bis Ende Mai
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten von April bis Mai als kandierte Süßigkeit, zur Teegetränkbereitung oder als Beigabe zu Fruchtsalat. Die jungen Blätter sind von März bis April auch essbar. Die sauren und gut lagerbaren Früchte, besonders gut nach Frosteinwirkung, zu Gelee (gutes Geliermittel), zu Fruchtsaft, zu Fruchtmarmelade, zu Kompott, zu Kräutersauce zu Fleischgerichten oder getrocknet zur Teegetränkbereitung. Vorsicht! Zu den Fruchtkernen gilt der Hinweis bei der Gattung. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Laubwälder und Gebüsche
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHOENICHEN (1947: 157), SCHNELLE (1999), PAHLOW (1997: 25), FOREY (1992: 77), RAU (1994: 46ff.), KLEMME (1999: 130-132), Internetquelle 11, FRONTY (1997: 79)

Malva
Alle mitteleuropäischen Malven-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Wurzeln im Herbst, Blätter und Triebe im Frühjahr als Beigaben zu Gemüsegerichten. Die Blüten unmittelbar nach dem Erblühen zur Teegetränkbereitung und als essbare Dekoration. Vergleiche Verwendungshinweise unter: NEUHOLD (1999: 83), Internetquelle 11

Malva alcea
Rosenpappel, Sigmarswurz, Rosen-Malve

Hauptblütezeit: Anfang Juli bis Ende September Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Triebe von April bis Juli zu Salaten oder zu Gemüsegerichten. Die Blätter von April bis Juli zu Salaten. Die Blüten von Juli bis September als Beigabe zu Salaten oder anderen Gerichten und zur Teegetränkbereitung. Zur Verwendung siehe auch den Hinweis bei der Gattung.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art in Österreich von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Nährstoffreiche Krautfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), NEUHOLD (1999: 83)

Malva moschata
Bisam-Malve, Moschus-Malve

Hauptblütezeit: Anfang Juni bis Ende September Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Triebe von April bis Juni zu Salaten oder zu Gemüsegerichten. Die Blätter von April bis Juli zu Salaten. Die Blüten von Juni bis September als Beigabe zu Salaten oder anderen Gerichten und zur Teegetränkbereitung. Zur Verwendung siehe auch den Hinweis bei der Gattung.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Getreideunkrautfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999),
NEUHOLD (1999: 83)

Malva neglecta
Weg-Malve, Käsepappel

Hauptblütezeit: Mai bis November
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Triebe von April bis Mai zu Salaten oder zu Gemüsegerichten. Die Blätter von April bis Juli zu Salaten oder als Beigabe zu Kräuter-/Gemüsesuppen (zumAndicken). Die Blüten von Mai bis November als Beigabe zu Salaten oder anderen Gerichten. Die getrockneten Blätter von Mai bis September und die Blüten von Mai bis November zur Teegetränkbereitung. Die zarten, noch grünen Früchte roh als nussige Knabberei, zu falschen Kapern oder als Beigabe zu Salaten. Die Blütenknospen von Mai bis September zu falschen Kapern. Zur Verwendung siehe auch den Hinweis bei der Gattung. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Ruderalgesellschaften, Acker- und Gartenunkrautgesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), KARCH (1986: 54), NEUHOLD (1999: 83), DUKE (1992: 124)

Malva pusilla
Kleinblütige Malve

Hauptblütezeit: Juli bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter von April bis Juli zu Salaten. Die Art gilt in der Gattung als die aromatischste. Die Blüten von Juli bis September zur Teegetränkbereitung. Zur Verwendung siehe auch den Hinweis bei der Gattung.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Häufig betretene Rasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), NEUHOLD (1999: 83)

Malva sylvestris
Wilde Malve

Hauptblütezeit: Juni bis November
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter von April bis Juli zu Salaten (evtl. zuvor kochen), zu Gemüsegerichten, zur Teegetränkbereitung oder als Beigabe zu Kräuter-/Gemüsesuppen (zum Andicken). Die Blüten von Juni bis November als Beigabe zu süßen Dessertgerichten, zur Teegetränkbereitung, zu Kräuterlimonaden/-getränken, zu Salaten oder anderen Gerichten. Die unreifen Früchte von August bis September als rohe Knabberei, zu Gemüsegerichten oder zu Salaten. Die Wurzeln von September bis in den Winter als Beigabe zu Kräuter-/Gemüsesuppen (zurr Andicken). Die Blütenknospen von Mai bis August und die unreifen Früchte von August bis September zu falschen Kapern. Zur Verwendung siehe auch den Hinweis bei der Gattung.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Ruderalgesellschaften, Acker- und Gartenunkrautgesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: PAHLOW (1997:33), SCHNELLE (1999), FOREY (1992: 41), MAYER (1999: 119), FINDEIS (1947: 83)

Marrubium vulgare *
Gewöhnlicher Andorn

Hauptblütezeit: Juni bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die bitterscharfen Blätter von April bis Juni als Bierwürze, zu Kräuterlikör oder auch als Würze zu diversen Speisen, besonders zu Salaten. Die frischen oder getrockneten Blätter von April bis Juni zur Teegetränkbereitung. Die ganze Pflanze enthält Marrubiin, das in großen Gaben verabreicht zu Herzrhythmusstörungen führen kann; vgl. ROTH et al. (1994). Siehe dazu auch das Kapitel über die Giftigkeit von Wildpflanzen, Seite 15.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Ruderalgesellschaften, Acker- und Gartenunkrautgesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Matricaria discoidea
Strahlenlose Kamille

Hauptblütezeit: Juni bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten von Juni bis August zu Salaten, zu süßen Dessertgerichten, zur Teegetränkbereitung, zu Kräuterlimonaden/-getränken, zu Wein, zu honig-/sirupartigem Aufstrich oder mit kochendem Wasser überbrüht als Knabberei. Es entwickelt sich ein ananasähnlicher Geschmack. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Häufig betretene Rasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), MAYER (1999:121)

Matricaria recutita
Echte Kamille

Hauptblütezeit: Mai bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüter von Mai bis Juli zu Kräuterbowlen. Junge Blätter und Blü tenknospen von April bis Mai in kleinen Mengen als Würz(zu allerlei Speisen.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas Getreideunkrautfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LESTRIEUX (2000: 90), REUSS (1995: 21)

Matteuccia struthiopteris
Straußfarn

Zeit der Sporenreife: Juni bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Farnwedel (noch nicht voll ausgerollt) im April roh zu Salaten oder gekocht zu Gemüsegerichten. Sie können wie Spargel zubereitet werden und schmecken auch ähnlich wie dieser. Die geschälten Wurzeln von September bis in den Winter geröstet.

Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Erlen- und Edellaub-Auenwälder Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Matthiola
Alle mitteleuropäischen Levkoje-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Alle diese Arten gelten generell als essbar. Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1997:31)

Matthiola incana
Levkoje

Hauptblütezeit: Mai bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die ganze Pflanze gilt generell als essbar. Denkbar wäre z. B. eine Verarbeitung zu Salaten oder zu Gemüsegerichten. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Schuttunkrautfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1997:31)

Medicago
Alle mitteleuropäischen Schneckenklee-Arten, Luzerne-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter vor der Blüte zu Salaten. Die getrockneten Blüten unmittelbar nach dem Erblühen zu Streckmehl. Die Samen im Herbst zum Keimen und auch roh.
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LOCH (1993: 37), DUKE (1992: 126)

Medicago arabica
Arabischer Schneckenklee

Hauptblütezeit: April bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Triebe von März bis April roh zu Salaten oder gekocht als Würze zu diversen Speisen. Blüten oder Blütenstände von April bis September roh zu Salaten oder gekocht zu Gemüsegerichten. Die getrockneten Blüten von April bis September zu Streckmehl. Die Samen von September bis Oktober zum Keimen; sie sind auch roh essbar.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art in der Schweiz und in Teilen Österreichs von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Ruderalgesellschaften, Acker- und Gartenunkrautgesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), LocH (1993: 37), DUKE (1992: 126)

Medicago lupulina
Hopfenklee, Hopfen-Schneckenklee

Hauptblütezeit: Mai bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Triebe von April bis Mai zu Salaten. Die getrockneten Blüten von Mai bis September zu Streckmehl. Die Samen von September bis Oktober zum Keimen; sie sind auch roh essbar.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Kalk-Magerrasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), LoCH (1993: 37), DUKE (1992: 126)

Medicago minima
Zwerg-Schneckenklee
Hauptblütezeit: April bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Triebe von März bis April zu Salaten. Die getrockneten Blüten von April bis Juli zu Streckmehl. Die Samen von August bis September zum Keimen; sie sind auch roh essbar. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der

Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Lockere Sand- und Felsrasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), LocH (1993: 37), DUKE (1992: 126)

Medicago sativa (Artengruppe)

Artengruppe Echte Luzerne

Hauptblütezeit: Juni bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die gemahlenen Samen im September zu Mehl. Die Samen auch zum Keimen und roh und zu Salaten. Die jungen Triebe von April bis Juni roh zu Salaten oder gekocht als Würze zu diversen Speisen und zu Spinat. Dabei kann man den bitteren Geschmack durch Spülen in Wasser etwas mildern. Die Blüten oder Blütenstände von Juni bis September roh zu Salaten oder gekocht zu Gemüsegerichten. Die getrockneten Blüten von Juni bis September zu Streckmehl. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Kalk-Magerrasen, Grünlandgesellschaften, Ruderalgesellschaften, Acker- und Gartenunkrautgesellschaften, nährstoffreiche Krautfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), LocH (1993: 38)

Melica

Alle mitteleuropäischen Perlgras-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Zur Verwendung dieser Grasarten gilt der Hinweis unter Agrostis. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist die Art M. altissima von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).

Melilotus

Alle mitteleuropäischen Steinklee-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter vor der Blüte zu Salaten. Die getrockneten Blüten unmittelbar nach dem Erblühen zu Streckmehl. Vergleiche Verwendungshinweise unter: LoCH (1993: 38)

Melilotus albus

Weißer Steinklee

Hauptblütezeit: Mai bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten oder Blütenstände von Mai bis August als Würze zu Süßspeisen, Fisch und Wild oder pulverisiert als Beigabe zu Schnupftabak (vanilleartiges Aroma). Die Blätter vor der Blüte zu Salaten. Die getrockneten Blüten von Mai bis August zu Streckmehl.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Ruderalgesellschaften, Acker- und Gartenunkrautgesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), Locx (1993: 38)

Melilotus altissimus

Hoher Steinklee

Hauptblütezeit: Juli bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten oder Blütenstände von Juli bis September pulverisiert als Beigabe zu Schnupftabak (vanilleartiges Aroma). Die Blätter vor der Blüte zu Salaten. Die getrockneten Blüten von Juli bis September zu Streckmehl. Die Blüten von Juli bis September und die Samen von September bis Oktober als Käsegewürz. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Schleiergesellschaften und Ufersäume
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), LOCH (1993: 38), COUPLAN (1983)

Melilotus dentatus

Gezähnter Steinklee

Hauptblütezeit: Juli bis September

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter vor der Blüte zu Salaten. Die getrockneten Blüten von Juli bis September zu Streckmehl.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Pioniergesellschaften auf feuchten und überfluteten Rasen Vergleiche Verwendungshinweise unter: LOCH (1993: 38)

Melilotus indicus
Kleinblütiger Steinklee

Hauptblütezeit: Juni bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter vor der Blüte zu Salaten. Die getrockneten Blüten von Juni bis August zu Streckmehl.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Pioniergesellschaften auf feuchten und überfluteten Rasen Vergleiche Verwendungshinweise unter: LoCH (1993: 38)

Melilotus officinalis
Echter Steinklee

Hauptblütezeit: Mai bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die frischen Triebe von April bis Juni und die jungen Samenkapseln von August bis September zu Gemüsegerichten oder zu Kräuterkäse (z. B. mit Frischkäse). Die jungen getrockneten Triebe von April bis Mai als Aroma zu süßen Milchspeisen oder zu Kräuterbowlen (Waldmeistergeschmack). Die Blüten und das blühende Kraut von Mai bis September als Würze zu diversen Speisen (besonders zu Kompott) oder pulverisiert als Schnupftabak-Zusatz, als Vanilleersatz und zu Streckmehl. Frische und getrocknete Blüten von Mai bis September zu Likör, zu Kräuterwein und zu Kräuterlimonaden/-getränken. Die Blätter vor der Blüte zu Salaten. Auch die Wurzeln wurden angeblich in kleinen Mengen im Spätsommer gegessen. Vorsicht! Alle Pflanzenteile können frisch wegen des enthaltenen Cumarins etwas Kopfschmerzen erzeugen. Beim Welken verfliegt dieser Stoff. Für Bowlen angewelkte Blätter in einem Sieb übergießen, nicht einweichen! Bei frischem Kraut nicht mehr als 3 g/l Bowle verwenden. Vgl. ROTH et al. (1994).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Ruderalgesellschaften, Acker- und Gartenunkrautgesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), MAYER (1999: 109), LoCH (1993: 38), KoSCHTSCHEJEw (1990: 57), LESrRIEUX (2000: 97), COUPLAN (1983)

Melissa officinalis
Zitronen-Melisse

Hauptblütezeit: Juni bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die frischen Blätter von April bis Juni zur Teegetränkbereitung, als Würze zu diversen Speisen (z. B. zu Fisch, Pilzgerichten oder auch Kompott), als Beigabe zu Salaten, zu Gemüse-Crepes (gefüllte Pfannkuchen), zu Kräuter-/Gemüsesuppen, zu Kräutersauce, zu Likör oder zum Konservieren von Fleisch. Die Blüten von Juni bis August als Beigabe zu Salaten und als Aroma zu Speiseöl.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Nährstoffreiche Krautfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LoCH (1993: 38), FOREY (1992: 55), KOSCHTSCHEJEW (1990: 87), FRANKE (1997: 363), BROWN (2000: 151)

Melittis melissophyllum
Immenblatt, Bienensaug

Hauptblütezeit: Anfang Mai bis Ende Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter und weiche Triebe von April bis Mai zu Kräuterlikör (Magenlikör) und als bittere Beigabe zu Salaten. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Trockenheit ertragende Eichenmischwälder Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), COUPLAN (1983)

Mentha
Alle mitteleuropäischen Minze-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten unmittelbar nach dem Erblühen als Beigabe zu Salaten, zu Fruchtsalat und zu Schokoladendesserts.
Vergleiche Verwendungshinweise unter: MACVICAR (1998: 80)

Mentha aquatica
Wasser-Minze

Hauptblütezeit: Mitte Juli bis Ende September Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter und weiche Triebe von April bis Juli zur Teegetränkbereitung, als Würze zu diversen Speisen, zu Kräutersauce, zu Sirup (durch langes Köcheln einzudicken), als Aroma zu Essig und die getrockneten Blätter als Aroma zu Rauchtabak. Die fri
schen Blätter von April bis Juli zu Schokolade, zu Speiseeis, zu Salaten oder gehackt als Beigabe zu Gemüsegerichten. Die Blüten von Juli bis September als essbare Dekoration, zu aromatisiertem Zucker, als Beigabe zu Salaten, zu Fruchtsalat und zu Schokoladendesserts. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Röhrichte und Großseggensümpfe Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), FOREY (1992:54), MAYER (1999: 125), MACVICAR (1998:80)

Mentha arvensis
Acker-Minze

Hauptblütezeit: Juli bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter und weiche Triebe von April bis Juli zur Teegetränkbereitung, als Würze zu diversen Speisen, und die getrockneten Blätter als Aroma zu Rauchtabak. Die Blüten von Juli bis September als Beigabe zu Salaten, zu Fruchtsalat und zu Schokoladendesserts.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Getreideunkrautfluren, nährstoffreiche Acker- und Gartenunkrautfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), MACVICAR (1998:80)

Mentha pulegium **
Polei-Minze

Hauptblütezeit: Juli bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter und weiche Triebe von April bis Juli in kleinen Mengen zur Teegetränkbereitung. Die Blüten von Juli bis September als Beigabe zu Salaten, zu Fruchtsalat und zu Schokoladendesserts. Vorsicht! Alle Pflanzeteile enthalten zu 1-2 % ein ätherisches Öl. Es wird beschrieben, dass dieses in größeren Dosen als Abortivum missbraucht auch gefährlich giftig gewirkt hat. Vgl. ROTH et al. (1994). Die Möglichkeit zur Verwendung hängt wohl entscheidend mit der Dosierung zusammen wie auch mit unterschiedlichen Verträglichkeiten einzelner Menschen. Siehe dazu auch das Kapitel über die Giftigkeit von Wildpflanzen, Seite 15.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Pioniergesellschaften auf feuchten und überfluteten Rasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: PAHLOw (1997:35), MACVICAR (1998: 80)

Mentha spicata (Artengruppe)
Artengruppe Grüne Minze, Spearmint

Hauptblütezeit: August bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätte und weiche Triebe von April bis August zur Teegetränkbe reitung, als Würze zu diversen Speisen, die getrockneten Blät ter von Juni bis August als Aroma zu Rauchtabak. Die fri scheu Blätter von April bis Juni zu Salaten oder gehackt al. Beigabe zu Gemüsegerichten. Die Blüten von August bis Sep tember als Beigabe zu Salaten, zu Fruchtsalat und zu Scho koladendesserts.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas Krautige Vegetation oft gestörter Plätze, nährstoffreiche Krautfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: FOREY (1992: 54). MACVICAR (1998: 80)

Mentha suaveolens
Duft-Minze

Hauptblütezeit: Juli bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Triebe von April bis Juli zur Teegetränkbereitung oder als Würze zu diversen Speisen. Die Blüten von Juli bis September als Beigabe zu Salaten, zu Fruchtsalat und zu Schokoladendesserts.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Pioniergesellschaften auf feuchten und überfluteten Rasen Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), MACVICAR (1998:80)

Menyanthes trifoliata
Bitterklee, Fieberklee

Hauptblütezeit: Mitte Mai bis Mitte Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die bitteren Blätter von April bis Mai als Bierwürze. Die Wurzel von September bis in den Winter unter fließendem Wasser lange gewässert, getrocknet und gemahlen zu Mehl. Vorsicht! Die ganze Pflanze soll in einzelnen Fällen in großen Mengen eingenommen Übelkeit erzeugt haben; vgl. ROTH et al. (1994). Die Möglichkeit zur Verwendung hängt wohl entscheidend mit der Dosierung zusammen wie auch mit regionalen Schwankungen der Pflanzeninhaltsstoffe und unterschiedlichen Verträglichkeiten einzelner Menschen. Siehe dazu auch
das Kapitel über die Giftigkeit von Wildpflanzen, Seite 15. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Kleinseggen-Zwischenmoore und Sumpfrasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), COUPLAN (1983)

Mercuriales annua
Einjähriges Bingelkraut

Hauptblütezeit: Mai bis Oktober
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die salzig bitteren Blätter von April bis Juni als Beigabe zu Kochgemüse (Kochwasser weggießen). Die Pflanze kann unverarbeitet auch abführend wirken. Vgl. ROTH et al. (1994). Siehe dazu auch das Kapitel über die Giftigkeit von Wildpflanzen, Seite 15.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Ruderalgesellschaften, Acker- und Gartenunkrautgesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LOCH (1993:38)

Mespilus germanica
Mispel

Hauptblütezeit: Anfang Mai bis Ende Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Früchte nach Frosteinwirkung bzw. nach 20 Tagen Lagerung roh, zu Sirup (durch langes Köcheln einzudicken), zu ungesüßtem Mus (Würze), zu Kompott, zu Gelee, zu Fruchtmarmelade, zu Fruchtsaft, zu Kräuterlikör, als gebackene Frucht oder zu Schnaps.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Waldmantelgebüsche und Hecken Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), FOREY (1992: 82), KARCH (1986: 99), FRANKE (1997: 319), GAIGG (63)

Meum athamanticum
Bärwurz

Hauptblütezeit: Anfang Mai bis Ende Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter von April bis Mai zu Kräuter-/Gemüsesuppen oder zu Gemüsegerichten. Die Wurzeln zu Kochgemüse und nach dem Garen zu Salaten.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas Borstgrastriften und Zwergstrauchheiden Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Mibora
Alle mitteleuropäischen Zwerggras-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Zur Verwendung dieser Grasarten gilt der Hinweis unter Agrostis. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist die Art M. minima von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).

Micropyrum
Alle mitteleuropäischen Micropyrum-Arten, Dünenschwingel-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Zur Verwendung dieser Grasarten gilt der Hinweis unter Agrostis. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist die Art M. tenellum von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).

Milium
Alle mitteleuropäischen Milium-Arten, Flattergras-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Zur Verwendung dieser Grasarten gilt der Hinweis unter Agrostis.

Milium effusum
Flattergras

Hauptblütezeit: Mai bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Samen von Juli bis August zu Mehl.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Laubwälder und Gebüsche
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Mimilus guttatus
Gelbe Gauklerblume

Hauptblütezeit: Juli bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter von April bis Juli in Mischung mit anderen Kräutern zu Salaten. Die Asche der Blätter von Juni bis Juli als Salzersatz. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Quellfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1983)

Molinia
Alle mitteleuropäischen Pfeifengras-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Zur Verwendung dieser Grasarten gilt der Hinweis unter Agrostis.

Monarda didyma
Indianernessel

Hauptblütezeit: Juli bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten von Juli bis September als sparsam verwendetes Gewürz zu Fleisch- und Fischgerichten, zu Salaten und zu süßen Dessertgerichten. Das Kraut als Würze zu allerlei Speisen und zur Teegetränkbereitung.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Weiden-Auengehölze
Vergleiche Verwendungshinweise unter: MACVICAR (1998: 82), RAU (1994: 93), MORTON (1976: 58)

Monotropa hypopithys (Artengruppe)
Artengruppe Fichtenspargel

Hauptblütezeit: Juni bis Juli

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die ganze Pflanze ist gekocht als Nahrung zu verwenden.
Vorkomrensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Saure Nadelwälder
Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1983)

Montia fontana
Bach-Quellkraut

Hauptblütezeit: Mitte Juni bis Mitte August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter von April bis Juni zu Salaten und zu Gemüsegerichten. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung sind die Unterarten amporitana (nur in der Schweiz) und chondrosperma von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Wechselnasse Zwergpflanzenfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), COUPLAN (1983)

Muscari comosum
Schopfige Traubenhyazinthe

Hauptblütezeit: April bis Mai
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Zwiebel von September bis in den Winter kann angeblich zu Kochgemüse verarbeitet werden.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Lockere Sand- und Felsrasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1983)

Muscari neglectum
Übersehene Traubenhyazinthe

Hauptblütezeit: April
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Zwiebel von September bis in den Winter kann angeblich zu Kochgemüse verarbeitet werden.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Kalk-Magerrasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1983)

Myagrum
Alle mitteleuropäischen Hohldotter-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Alle diese Arten gelten generell als essbar.
VergleicheVerwendungshinweise unter: COUPLAN (1997:31)

Myagrum perfoliatum
Hohldotter

Hauptblütezeit: Mai bis Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die ganze Pflanze gilt generell als essbar. Denkbar wäre z. B. eine Verarbeitung zu Salaten oder zu Gemüsegerichten. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Getreideunkrautfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1997:31)

Mycelis muralis
Mauerlattich

Hauptblütezeit: Juli bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter von April bis Juli zu Salaten, zu Gemüsegerichten oder als Brotbelag.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Schleiergesellschaften und Ufersäume Vergleiche Verwendungshinweise unter: LoCH (1993: 39)

Myosotis
Alle mitteleuropäischen Vergissmeinnicht-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten unmittelbar nach dem Erblühen als essbare Dekoration. Vergleiche Verwendungshinweise unter: MACHATSCHEK (1999: 71)

Myosotis arvensis
Acker-Vergissmeinnicht

Hauptblütezeit: April bis Oktober
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten von April bis Oktober als essbare Dekoration.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Getreideunkrautfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: MACHATSCHEK (1999: 71)

Myosotis discolor
Buntes Vergissmeinnicht

Hauptblütezeit: April bis Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten von April bis Juni als essbare Dekoration. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Lockere Sand- und Felsrasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: MACHATSCHEK (1999:71) 221

Myosotis ramosissima
Hügel-Vergissmeinnicht

Hauptblütezeit: April bis Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten von April bis Juni als essbare Dekoration.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Lockere Sand- und Felsrasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: MACHATSCHEK (1999: 71)

Myosotis scorpioides (Artengruppe)
Artengruppe Schlaffes Vergissmeinnicht

Hauptblütezeit: April bis Oktober
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten von April bis Oktober als essbare Dekoration.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist in der Artengruppe die Art M. rehsteineri in der Schweiz von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Gedüngte Feuchtwiesen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: MACHATSCHEK (1999: 71)

Myosotis sparsiflora
Lockerblütiges Vergissmeinnicht

Hauptblütezeit: April bis Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten von April bis Juni als essbare Dekoration.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Schleiergesellschaften und Ufersäume
Vergleiche Verwendungshinweise unter: MACHATSCHEK (1999:71)

Myosotis stricta
Sand-Vergissmeinnicht

Hauptblütezeit: März bis Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten von März bis Juni als essbare Dekoration.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Lockere Sand- und Felsrasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: MACHATSCHEK (1999: 71)

Myosotis sylvatica (Artengruppe)
Artengruppe Wald-Vergissmeinnicht

Hauptblütezeit: Mai bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten von Mai bis Juli als essbare Dekoration.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Waldlichtungsfluren und -gebüsche
Vergleiche Verwendungshinweise unter: MACHATSCHEK (1999: 71)

Myrica gale **
Gagelstrauch, Torf-Gagel

Hauptblütezeit: Anfang März bis Ende April
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter von März bis April zu Kräuterlikör (Bitterlikör), als Bierwürze oder als Würze zu diversen Speisen. Getrocknete Blätter von März bis April zur Teegetränkbereitung oder als Beigabe zu Rauchtabak. Die Früchte von Juli bis September als Würze zu allerlei Speisen. Vorsicht! Alle Pflanzenteile, vor allem die Blätter mit ihrem ätherischem Öl, können auch rauscherzeugend wirken. Vgl. ROTH et al. (1994). Siehe dazu auch das Kapitel über die Giftigkeit von Wildpflanzen, Seite 15.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Moorweidengebüsche
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), MORTON (1976:18)

Myriophyllum spicatum
Ährenblütiges Tausendblatt

Hauptblütezeit: Ende Juni bis Mitte August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Triebe von April bis Juni zu Gemüsegerichten.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Wurzelnde Wasserpflanzengesellschaften Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Myriophyllum verticillatum
Quirliges Tausendblatt

Hauptblütezeit: Mitte Juni bis Mitte August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter von April bis Juni als Würze zu diversen Speisen.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas:
Wurzelnde Schwimmblattdecken
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Myrrhis odorata
Süßdolde

Hauptblütezeit: Mai bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die unreifen, grünen, ca. 2 cm langen Samen von Juli bis August roh in Müsli, zu Fruchtsalat, zu Gemüsegerichten oder als Würze zu allerlei Speisen. Der Geschmack ist würzig-süß, lakritze-ähnlich. Die süßlichen Blätter von Frühjahr bis in den Winter als Beigabe zu Gemüsegerichten als Würze zu diversen Speisen (anisartig) oder zur Teegetränkbereitung. Die Wurzeln von September bis in den Winter zu Kochgemüse oder als Würze zu allerlei Speisen. Die Blüten von Mai bis Juli als Aroma zu Obsttorten/-kuchen undApfelmus oder als essbare Dekoration. Vorsicht! Die Pflanze ähnelt den gefährlich giftigen Pflanzen Aethusa cynapium und Conium maculatum. Siehe dazu das Kapitel über die Giftigkeit der Wildpflanzen, Seite 15.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Nährstoffreiche Krautfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), LOCH (1993:40), FRANKE (1997:361), MACVICAR (1998:86)

Najas flexilis
Biegsames Nixenkraut

Hauptblütezeit: Juli bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Triebe von April bis Juli roh zu Salaten oder gekocht zu Gemüsegerichten.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Wurzelnde Wasserpflanzengesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Najas marina
Meer-Nixenkraut

Hauptblütezeit: Juni bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Triebe von April bis Juni roh zu Salaten. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Wurzelnde Wasserpflanzengesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Narcissus pseudonarcissus ***
Osterglocke, Gelbe Narzisse

Hauptblütezeit: März bis April
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Angeblich wurde die Zwiebel von September bis in den Winter erhitzt als sparsame Beigabe zu Kochgemüse verwendet. Vorsicht! Die überlieferte Verwendung ist kritisch zu betrachten. Die Pflanze enthält Alkaloide, die Entzündungen hervorrufen können. Es wird auch berichtet, dass nach dem Verzehr bereits einer Zwiebel Erbrechen und Durchfall auftraten; vgl. ROTH et al. (1994). Diese widersprüchlichen Aussagen hängen wohl entscheidend mit der Verarbeitung zusammen wie auch mit regionalen Schwankungen der Pflanzeninhaltsstoffe und unterschiedlichen Verträglichkeiten einzelner Menschen. Siehe dazu auch das Kapitel über die Giftigkeit von Wildpflanzen, Seite 15.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Borstgrastriften und Zwergstrauchheiden
Vergleiche Verwendungshinweise unter: VoLz (2001: 148)

Nardus
Alle mitteleuropäischen Borstgras-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Zur Verwendung dieser Grasarten gilt der Hinweis unter Agrostis.

Nasturtium

Alle mitteleuropäischen Brunnenkresse-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Alle diese Arten gelten generell als essbar.
Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1997:31)

Nasturtium officinale (Artengruppe)

Artengruppe Echte Brunnenkresse, Wasserkresse

Hauptblütezeit: Mitte Mai bis Mitte Oktober Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die scharfen Samen von September bis Oktober zu Krautgemüsebroten, als Pfefferersatz, zu Senf oder auch Senföl. Die getrockneten Blätter von April bis August zu Rauchtabak. Die Blätter und Triebe von April bis August als mildernde Beigabe zu anderen kräftigeren Gemüsen, zu Spinat, zu Salaten, als Brotbelag, zu Kräutersauce, zu Kräuterkartoffeln, zu Kräuterbutter, zu Eierspeisen (Omelett, Rührei, Quiche), zu Kräuterkäse (z. B. mit Frischkäse), als Würze zu diversen Speisen und zu Gemüsegerichten.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist in der Artengruppe die Art N. microphyllum in der Schweiz und in Teilen Österreichs von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Bachröhrichte
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), GRAMBERG (1946: 10), FOREY (1992:82),PAHLOW (1997:7), MAYER (1999: 51), TSCHÖPE (1949: 8), KARCH (1986), PAHLOW (1986: 15), KOSCHTSCHEJEW (1990: 31)

Nepeta

Alle mitteleuropäischen Katzenminzen-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter im Frühjahr roh als Zugabe zu Salaten oder gekocht als Würze zu diversen Speisen oder zur Teegetränkbereitung. Vergleiche Verwendungshinweise unter: LOCH (1993: 40)

Nepeta cataria

Gewöhnliche Katzenminze

Hauptblütezeit: Juni bis November
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Triebe von April bis Juni roh als Zugabe zu Salaten oder gekocht als Würze zu diversen Speisen oder zur Teegetränkbereitung. Die Blüten von Juni bis November als Aroma zu Kräuterkartoffeln und Süßgebäck. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Ruderalgesellschaften, Acker- und Gartenunkrautgesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), MACVICAR (1998:90)

Nepeta nuda

Kahle Katzenminze

Hauptblütezeit: Juli bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter von April bis Juli roh als Zugabe zu Salaten oder gekocht als Würze zu diversen Speisen oder zur Teegetränkbereitung. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art in der Schweiz und in Teilen Österreichs von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Ruderalgesellschaften, Acker- und Gartenunkrautgesellschaften, Kalk-Magerrasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LocH (1993: 40)

Neslia

Alle mitteleuropäischen Finkensame-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Alle diese Arten gelten generell als essbar. Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1997:31)

Neslia paniculata
Finkensame

Hauptblütezeit: Mai bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die ganze Pflanze gilt generell als essbar. Denkbar wäre z. B. eine Verarbeitung zu Salaten oder zu Gemüsegerichten. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Getreideunkrautfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1997:31)

Nigella arvensis
Acker-Schwarzkümmel

Hauptblütezeit: Juli bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Samen von September bis Oktober als Trockengewürz für Kuchen und Brot.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Getreideunkrautfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Nigella damascena
Jungfer-im-Grünen, Braut-in-Haaren, Gretel-im-Busch

Hauptblütezeit: Mai bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Samen im September roh oder gemahlen als Würze zu allerlei Speisen.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Schuttunkrautfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: JANZ (o. J.: 23)

Nuphar
Alle mitteleuropäischen Teichrosen-Arten, Mummel-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die geschälten Wurzelstöcke von September bis in den Winter gebacken oder zu Kochgemüse. Die reifen Samen im Herbst zu Mehl. Die unreifen Samen kurz nach der Blüte roh als Knabberei.
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LoCH (1993: 41)

Nuphar lutea **
Gelbe Teichrose, Mummel

Hauptblütezeit: Mitte Juni bis Mitte August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Der Samen von August bis September zu Kaffee, zu Mehl und zu Popcorn. Die Blüten von Juni bis August zu Kräuterlimonaden/ -getränken. Die Blätter von April bis Juni zu Kochgemüse. Die stärkehaltigen geschälten Rhizome im Herbst gebacken, zu Kochgemüse oder zu Mehl, nachdem man sie gerieben, die Gerbsäure durch Wässern ausgewaschen und getrocknet hat. Die Wurzeln nur nach ausgedehntem Wässern und Kochen verwenden. Die reifen Samen im September zu Mehl. Die unreifen Samen von Juli bis August roh als Knabberei. Die überlieferte Verwendung der Pflanzenteile ist kritisch zu betrachten. Vorsicht! Die Pflanze enthält besonders im Wurzelstock in geringen Mengen giftige blutdruckwirksame Alkaloide. Vgl. ROTH et al. (1994). Diese widersprüchlichen Aussagen hängen wohl entscheidend mit der Verarbeitung zusammen wie auch mit regionalen Schwankungen der Pflanzeninhaltsstoffe und unterschiedlichen Verträglichkeiten einzelner Menschen. Siehe dazu auch das Kapitel über die Giftigkeit von Wildpflanzen, Seite 15.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Wurzelnde Schwimmblattdecken

Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), LOCH (1993: 41), KoSCHTSCHEJEW (1990: 28), MEUNICK (1992: 20)

Nuphar pumila
Kleine Teichrose

Hauptblütezeit: Juli bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die geschälten Wurzelstöcke von September bis in den Winter gebacken oder zu Kochgemüse. Die reifen Samen von September bis Oktober zu Mehl. Die unreifen Samen von August bis September roh als Knabberei.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Wurzelnde Schwimmblattdecken
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LOCH (1993: 41)

Nymphaea
Alle mitteleuropäischen Seerosen-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Wurzeln im Herbst zu Mehl, nachdem man sie gerieben, die Gerbsäure durch Wässern ausgewaschen und getrocknet hat.
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LocH (1993: 73)

Nymphaea alba
Weiße Seerose

Hauptblütezeit: Mitte Juni bis Mitte August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die stärkehaltigen Rhizome (47% Stärke) im Herbst zu Mehl, nachdem man sie gerieben, die Bitterstoffe (vermutlich das Alkaloid Nupharin) durch ausgiebiges Wässern ausgewaschen und getrocknet hat. Die jungen Schösslinge von März bis April in kleinen Mengen zu Kochgemüse, dabei das Kochwasser einmal wechseln. Die Blätter, Blütenknospen und Blütenblätter von Juni bis August als geringe Beigabe zu Salaten. Die überlieferte Verwendung der Pflanzenteile ist kritisch zu betrachten. Vorsicht! Die Pflanze enthält ein Alkaloid und ein Glycosid, die erregend und atemlähmend wirken können. Vgl. ROTH et al. (1994). Diese widersprüchlichen Aussagen hängen wohl entscheidend mit der Verarbeitung zusammen wie auch mit regionalen Schwankungen der Pflanzeninhaltsstoffe und unterschiedlichen Verträglichkeiten einzelner Menschen. Siehe dazu auch das Kapitel über die Giftigkeit von Wildpflanzen, Seite 15. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Wurzelnde Schwimmblattdecken
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), LoCH (1993: 41), AGENA (1988: 117), MEUNICK (1992: 21)

Nymphoides peltata
Seekanne

Hauptblütezeit: Ende Juni bis Anfang September Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter von April bis Juni roh zu Salaten oder als Würze zu diversen Speisen. Die knospigen Blüten oder Blütenstände von Juni bis September roh als Dekoration und als Beigabe zu Salaten.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Wurzelnde Schwimmblattdecken Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Ocimum basilicum
Basilienkraut, Basilikum

Hauptblütezeit: Juni bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Das Kraut von April bis Juli als Gewürz zu Salaten und zu Kräuter-/ Gemüsesuppen.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Kalk-Magerrasen

Vergleiche Verwendungshinweise unter: LAUX (1981: 24)

Oenothera
Alle mitteleuropäischen Nachtkerzen-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Wurzel von September bis in den Winter zu Kochgemüse oder nach dem Kochen zu Salaten. Die Stengel und Blätter im Frühjahr bis in den Sommer zu Gemüsegerichten. Die unreifen Früchte kurz nach der Blüte zu Kochgemüse.
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LOCH (1993: 41)

Oenothera biennis
Gewöhnliche Nachtkerze

Hauptblütezeit: Juni bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter von April bis Juni roh oder zu Kochgemüse. Die Stengel von April bis Juni zu Gemüsegerichten. Die unreifen Früchte von August bis September zu Kochgemüse. Die Wurzel von September bis in den Winter im ersten Jahr der Pflanze zu Kochgemüse oder nach dem Kochen zu Salaten und zu Kräutersauce. Die Blüten von Juni bis September als Dekoration, als kandierte Süßigkeit oder als Beigabe zu Salaten. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Ruderalgesellschaften, Acker- und Gartenunkrautgesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), PAHLOW (1997:36), LOCH (1993: 41), MEUNICK (1992: 75)

Oenothera parviflora
Kleinblütige Nachtkerze

Hauptblütezeit: Juni bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Wurzel von September bis in den Winter zu Kochgemüse oder nach dem Kochen zu Salaten. Die Stengel und Blätter von April bis Juni zu Gemüsegerichten. Die unreifen Früchte von August bis September zu Kochgemüse.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Ruderalgesellschaften, Acker- und Gartenunkrautgesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LOCH (1993: 41)

Onobrychnis viciifolia
Futter-Esparsette

Hauptblütezeit: Mai bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter vor der Blüte zur Teegetränkbereitung.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Kalk-Magerrasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: CHAMISSO (1987:103)

Ononis spinosa (Artengruppe)
Artengruppe Dornige Hauhechel

Hauptblütezeit: Juni bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Triebe von April bis Juni als Beigabe zu Salaten, zu Spinat oder in Salz eingelegt als Wintervorrat. Die Wurzeln von September bis in den Winter zu Kräuterlikör. Die Blüten von Juni bis September als Dekoration oder als Beigabe zu Salaten. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Kalk-Magerrasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), HOSSLIN (1987: 89)

Onopordum acanthium
Eselsdistel

Hauptblütezeit: Juli bis September

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Samen von September bis Oktober zu Speiseöl (25% Öl). Die jungen Blätter, Sprosse und der Blütenknospenboden von April bis August zu Gemüsegerichten. Die Wurzeln von September bis in den Winter zu Gemüsegerichten und getrocknet zu Mehl.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art in Teilen der Schweiz von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Ruderalgesellschaften, Acker- und Gartenunkrautgesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), LocH (1993: 42)

Ophrys apifera

Bienen-Ragwurz

Hauptblütezeit: Juni bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Wurzel von September bis in den Winter zu Mehl (sehr nahrhaft). Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Kalk-Magerrasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Ophrys holoserica

Hummel-Ragwurz

Hauptblütezeit: Mai bis Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Wurzel von September bis in den Winter zu Mehl (sehr nahrhaft). Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Kalk-Magerrasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Ophrys insectifera

Fliegen-Ragwurz

Hauptblütezeit: Mai bis Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Wurzel von September bis in den Winter zu Mehl (sehr nahrhaft). Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Kalk-Magerrasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Ophrys sphegodes (Artengruppe)

Artengruppe Spinnen-Ragwurz

Hauptblütezeit: April bis Mai
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Wurzel von September bis in den Winter zu Mehl (sehr nahrhaft). Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Kalk-Magerrasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Orchis coriophora

Wanzen-Knabenkraut, Wanzen-Orchidee

Hauptblütezeit: Mai bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Wurzel von September bis in den Winter zu Mehl.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Feuchtwiesen und Bachuferfluren Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Orchis mascula
Stattliches Knabenkraut, Stattliche Orchidee

Hauptblütezeit: April bis Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Wurzeln von September bis in den Winter zu Mehl. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Steinfluren und alpine Rasen, Kalk-Magerrasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Orchis militaris
Helm-Knabenkraut, Helm-Orchidee

Hauptblütezeit: Mai bis Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Wurzeln von September bis in den Winter zu Mehl. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Kalk-Magerrasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Orchis morio
Kleines Knabenkraut, Salep-Orchidee

Hauptblütezeit: April bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Wurzeln von September bis in den Winter zu Mehl. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Kalk-Magerrasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Orchis ustulata
Brand-Knabenkraut, Brand-Orchidee

Hauptblütezeit: Mai bis Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Wurzeln von September bis in den Winter zu Mehl. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Kalk-Magerrasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Origanum vulgare
Gewöhnlicher Dost, Wilder Majoran, Oregano

Hauptblütezeit: Anfang Juli bis Ende September Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter von April bis Juli und die Blüten von Juli bis September getrocknet oder frisch zur Teegetränkbereitung, als Bierwürze, als Würze zu diversen Speisen, besonders zu Salatdressings, Hülsenfrüchten und Pizza, zu Likör, zu Wein oder ganz jung als Beigabe zu Salaten. Die holzigen Stengel von Juli bis Oktober als würzige Grillspieße und zum Spicken diverser Gerichte.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Sonnige Staudensäume an Gehölzen Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), FOREY (1992: 57), MAYER (1999: 115), PAHLOW (1986: 17), KOSCHTSCHEJEW (1990: 85), CHAMISSO (1987: 216)

Ornithogalum pyrenaicum
Pyrenäen-Milchstern

Hauptblütezeit: Mai bis Juli

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die knospigen Blütenstände von Mai bis Juni zu Spargelgemüse. Die jungen Triebe von April bis Mai zu Kochgemüse. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: (Hain-Buchen-)Mischwälder
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), COUPLAN (1983)

Ornithogalum umbellatum (Artengruppe) ***

Artengruppe Dolden-Milchstern, Stern-von-Bethlehem

Hauptblütezeit: Anfang April bis Ende Mai
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Triebe von März bis April zu Gemüsegerichten. Die Blüten oder Blütenstände von April bis Mai zu Krautgemüsebroten. Vorsicht! Besonders die Zwiebel der Pflanze kann vor allem zur Blütezeit gefährlich herzwirksame Alkaloide enthalten; vgl. ROTH et al. (1994). Trotzdem wurden die Zwiebeln früher in kleinen Mengen nach Erhitzen gegessen. Die jungen Triebe wurden früher ohne Gefahren gegessen und sogar vermarktet. Auch die Blätter scheinen nicht giftig zu sein. Diese widersprüchlichen Aussagen hängen wohl entscheidend mit der Verarbeitung zusammen wie auch mit regionalen und saisonalen Schwankungen der Pflanzeninhaltsstoffe und unterschiedlichen Verträglichkeiten einzelner Menschen. Siehe dazu auch das Kapitel über die Giftigkeit von Wildpflanzen, Seite 15.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Grünlandgesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), COUPLAN (1983)

Ornithopus

Alle mitteleuropäischen Vogelfuß-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter vor der Blüte zu Salaten. Die Blüten unmittelbar nach dem Erblühen getrocknet zu Streckmehl. Vergleiche Verwendungshinweise unter: LoCH (1993: 43)

Ornithopus perpusillus

Mäusewicke, Kleiner Vogelfuß

Hauptblütezeit: Mai bis Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter vor der Blüte zu Salaten. Die Blüten unmittelbar nach dem Erblühen getrocknet zu Streckmehl.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art in der Schweiz und in Teilen Österreichs von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Lockere Sand- und Felsrasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LoCH (1993: 43)

Ornithopus sativus

Serradella, Großer Vogelfuß

Hauptblütezeit: Juni bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter vor der Blüte zu Salaten. Die Blüten unmittelbar nach dem Erblühen getrocknet zu Streckmehl.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Lockere Sand- und Felsrasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LocH (1993: 43)

Osmunda regalis

Königsfarn, Gewöhnlicher Rispenfarn

Zeit der Sporenreife: Juni bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Wurzeln von September bis in den Winter geröstet. Die jungen Triebe von April bis Mai zu Kochgemüse. Zuvor die braunen Haare abreiben.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Erlenbruchwälder
Vergleiche Verwendungshinweise unter: VOLZ (2001: 162)

Oxalis **
Alle mitteleuropäischen Sauerklee-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Blätter im Frühjahr als Beigabe in kleinen Mengen (oxalsäurehaltig) zu Salaten. Die Wurzeln im Laufe der ganzen Vegetationsperiode zu Kochgemüse; nur abgekocht verwenden und das Kochwasser abgießen. Vorsicht! Alle Pflanzenteile können auch wegen der enthaltenen Oxalsäure in großen Mengen eingenommen zu Krämpfen und zu Kreislaufschwäche führen. Über einen langen Zeitraum regelmäßig eingenommen (mehrere Monate) kann Oxalsäure zu Calciumentzug und Schädigung der Niere führen. Oxalsäure ist wasserlöslich und kann durch Abkochen und Abgießen des Kochwassers entfernt werden. Vgl. ROTH et al. (1994: 350, 526) und COUPLAN (1983).
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LoCH (1993: 43)

Oxalis acetosella **
Wald-Sauerklee

Hauptblütezeit: Anfang April bis Ende Mai
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Blätter von März bis April als Beigabe in kleinen Mengen (oxalsäurehaltig, jedoch kaum mehr als Spinat, Mangold, Rhabarber) zu Salaten, zu Kräuter-/Gemüsesuppen, zu Gemüsegerichten, zu Kräutersauce, zu Frischsaft/Gemüsesaft, getrocknet als erfrischendes Gewürz und zu aromatisiertem Zucker als Vorrat. Die Blüten von April bis Mai als Dekoration zu Salaten. Die Wurzeln im Laufe der ganzen Vegetationsperiode zu Kochgemüse; nur abgekocht verwenden und das Kochwasser abgießen. Vorsicht! Siehe auch den Hinweis bei der Gattung.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Hochstaudenfluren und -gebüsche, Wälder mit überwiegend Nadelbäumen, Laubwälder und Gebüsche
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), TSCHÖPE (1949: 38), LoCH (1993: 43), FRANKE (1997: 392), KOSCHTSCHEJEW (1990: 59), BEDLAN (1997: 67)

Oxalis corniculata **
Hornfruchtiger Sauerklee

Hauptblütezeit: Juni bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Blätter von April bis Juni als Beigabe in kleinen Mengen (oxalsäurehaltig) zu Salaten und zu Kräuter-/Gemüsesuppen. Die Blüten von Juni bis August als Dekoration zu Salaten. Vorsicht! Siehe auch den Hinweis bei der Gattung. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Nährstoffreiche Acker- und Gartenunkrautfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Oxalis dillenii **
Dillens Sauerklee

Hauptblütezeit: Juli bis Oktober
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Blätter vonApril bis Juli als Beigabe in kleinen Mengen (oxalsäurehaltig) zu Salaten. Die Wurzeln im Laufe der ganzen Vegetationsperiode zu Kochgemüse; nur abgekocht verwenden und das Kochwasser abgießen. Vorsicht! Siehe auch den Hinweis bei der Gattung.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Ruderalgesellschaften, Acker- und Gartenunkrautgesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LocH (1993: 43)

Oxalis stricta **
Aufrechter Sauerklee

Hauptblütezeit: Juni bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter und junge Triebe von April bis Juni in kleinen Mengen als Brotbelag. zu Speiseeis, gemischt mit anderen Pflanzen zu Salaten, zu Krautgemüsebroten, zu Kräuter-/Gemüsesuppen, zu Kräuterquark, zu Gemüsefüllungen (z. B. von Strudel), zu Gemüseauflauf (evtl. mit Käse überbacken), zu Eintopfgerichten, zu Bratlingen oder zu Kräuterpüree. Vorsicht! Siehe auch den Hinweis bei der

Gattung. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Nährstoffreiche Acker- und Gartenunkrautfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHOENICHEN (1947: 110)

Oxyria digyna
Säuerling

Hauptblütezeit: Juni bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter von April bis Juni roh zu Salaten, gekocht als säuerliche Beigabe zu Gemüsegerichten oder fermentiert zu Sauerkraut. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Steinschutt- und Geröllfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Panicum
Alle mitteleuropäischen Hirse-Arten, Rispenhirse-Arten cle~3
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Zur Verwendung dieser Grasarten gilt der Hinweis unter Agrostis.

Papaver argemone
Sand-Mohn

Hauptblütezeit: Mai bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die noch nicht blühende Pflanze zu Spinat oder zu Salaten.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art in der Schweiz und in Teilen Österreichs von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Getreideunkrautfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Papaver dubium
Saat-Mohn

Hauptblütezeit: Mai bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die noch nicht blühende Pflanze zu Spinat oder zu Salaten.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Getreideunkrautfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Papaver hybridum
Bastard-Mohn

Hauptblütezeit: Mai bis Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter von April bis Mai und die Blüten von Mai bis Juni als Beigabe zu Salaten. Die Samen von Juli bis August zu Gebäck und zu Speiseöl.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Getreideunkrautfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1997: 73)

Papaver rhoeas **
Klatschmohn

Hauptblütezeit: Mai bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter und Triebe vor der Blüte in kleinen Mengen zu Spinat oder zu Salaten. Die Samen im August als Trockengewürz für Brot, Kuchen und Fruchtsalate (Nussaroma). Der Samen enthält laut SCHNELLE zu 9,8% Kohlenhydrate, 22,7% Eiweiße, 48% Fette und 7,1 % Mineralien und ihr Genuss ist ungefährlich, da er nur sehr geringe Anteile der narkotisierenden Mohnsubstanzen enthält. Der gepresste Samen im August zu Speiseöl. Die Blütenblätter von Mai bis Juli in kleinsten Mengen als essbare Dekoration. Vorsicht! Die Pflanze, besonders der Milchsaft, enthält Alkaloide, die Erbrechen und Krämpfe auslösen können. Vgl. ROTH et al. (1994). Diese widersprüchlichen Aussagen hängen wohl entscheidend mit

der Dosierung zusammen wie auch mit regionalen Schwankungen der Pflanzeninhaltsstoffe und unterschiedlichen Verträglichkeiten einzelner Menschen. Siehe dazu auch das Kapitel über die Giftigkeit von Wildpflanzen, Seite 15. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Getreideunkrautfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), LocH (1993: 44), HO5SLIN (1987: 101)

Papaver somniferum ***
Schlaf-Mohn

Hauptblütezeit: Juni bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Blätter von April bis Mai, bevor sich Blütenknospen bilden, zu Spinat, zu Salaten oder zu Kräuter-/Gemüsesuppen. Die Samen von August bis September als Trockengewürz für Brot, Kuchen und Fruchtsalate (sehr angenehmes Nussaroma). Die gepressten Samen zu Speiseöl (50% Öl). Der Genuss des Samens ist laut SCHNELLE ungefährlich, da er nur sehr geringe Anteile der narkotisierenden Mohnsubstanzen enthält. Die Blütenblätter von Juni bis August als kandierte Süßigkeit. Vorsicht! Der Milchsaft der Pflanze (vor allem in den Kapseln) kann wegen Opiumalkaloiden gefährlich giftig wirken. Vgl. ROTH et al. (1994). Diese widersprüchlichen Aussagen hängen wohl entscheidend mit der Dosierung zusammen wie auch mit regionalen und saisonalen Schwankungen der Pflanzeninhaltsstoffe. Siehe dazu auch das Kapitel über die Giftigkeit von Wildpflanzen, Seite 15. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Ruderalgesellschaften, Acker- und Gartenunkrautgesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), 239 LESTRIEUX (2000: 128)

Parapholis
Alle mitteleuropäischen Parapholis-Arten, Dünenschwanz-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Zur Verwendung dieser Grasarten gilt der Hinweis unter Agrostis. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist die Art P. strigosa von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).

Parietaria judaica
Mauer-Glaskraut

Hauptblütezeit: Mai bis Oktober
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die ganze Pflanze von April bis Juni roh zu Salaten oder gekocht zu Gemüsegerichten.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Wärmeliebende Unkrautgesellschaften auf Mauern
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Parietaria officinalis
Aufrechtes Glaskraut

Hauptblütezeit: Juni bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Das zarte Kraut von April bis Juni zu Salaten oder zu Gemüsegerichten.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Schleier- und Krautgesellschaften im Halbschatten
Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1983)

Parthenocissus inserta
Fünfblättrige Zaunrebe, Gewöhnliche Jungfernrebe, Wilder Wein

Hauptblütezeit: Juli bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter und die Sprosse von April bis Juli in kleinen Mengen zu Salaten und zu Spinat.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Waldnahe Staudenfluren und Gebüsche
Vergleiche Verwendungshinweise unter: HEISS (1982: 160)

Pastinaca sativa
Pastinak, Hammelsmöhre

Hauptblütezeit: Juli bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Samen von August bis September als Trockengewürz. Die jungen Blätter und die Schösslinge von April bis Juli roh zu Salaten, zu Kräuterbutter, als Brotbelag oder mit anderem Grün zu Gemüsegerichten. Die älteren Blätter von Mai bis Juli zu blanchiertem Mischgemüse. Die Wurzeln im ersten Jahr nach dem ersten Frost roh oder zu Gemüsegerichten, zu Salaten oder als Beigabe zu Teigen, z.B. für Bratlinge. Junge Stengelspitzen von Mai bis Juli zu Eintopfgerichten oder zu Kräuter-/Gemüsesuppen. Die Blüten von Juli bis August zu Gemüsegerichten.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Ruderalgesellschaften, Acker- und Gartenunkrautgesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), FOREY (1992:18), GRAMBERG (1946:15), MAYER (1999:60), PAHLOw (1986:41), KARCH (1986: 52), LoCH (1993:44)

Pedicularis sceptrum-carolinum
Moorkönig, Karlszepter, Königs-Läusekraut

Hauptblütezeit: Juli bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Triebe von April bis Juli zu Gemüsegerichten. Vorsicht! Die überlieferte Verwendung ist kritisch zu betrachten. Es wird auch berichtet, dass die Pflanze, vor allem die Samen, das gefährlich giftige Aucibin enthalten; vgl. ROTH et al. (1994). Diese widersprüchlichen Aussagen hängen wohl entscheidend mit der Dosierung zusammen wie auch mit Schwankungen der Pflanzeninhaltsstoffe und unterschiedlichen Verträglichkeiten einzelner Menschen. Siehe dazu auch das Kapitel über die Giftigkeit von Wildpflanzen, Seite 15. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Kleinseggen-Zwischenmoore und Sumpfrasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Persicaria amphibia
Schwimmknöterich, Wasser-Knöterich

Hauptblütezeit: Ende Juni bis Mitte September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter roh von April bis Juni zu Salaten oder gegart zu gedünstetem Gemüse.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Wurzelnde Schwimmblattdecken
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LoCH (1993: 47)

Persicaria dubium
Mildknöterich, Milder Knöterich

Hauptblütezeit: Juli bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter von April bis Juni roh zu Salaten oder gegart zu gedünstetem Gemüse.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Krautige Vegetation oft gestörter Plätze
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Persicaria hydropiper
Wasserpfeffer-Knöterich

Hauptblütezeit: Juli bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen scharfen Triebe, Keimlinge und Blätter von März bis Juni als Würze zu diversen Speisen, vor allem zu Salaten (Pfefferersatz).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Krautige Vegetation oft gestörter Plätze Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), LoCH (1993: 47)

Persicaria lapathifolia
Ampfer-Knöterich

Hauptblütezeit: Juli bis Oktober
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die reifen Samen von September bis Oktober zu Mehl für Gebäck. Die Blätter von April bis Juli roh zu Salaten oder gegart zu gedünstetem Gemüse.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist die Unterart brittingeri in der Schweiz von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Krautige Vegetation oft gestörter Plätze Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Persicaria maculosa
Floh-Knöterich

Hauptblütezeit: Juli bis Oktober
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die reifen Samen von September bis Oktober zu Mehl für Gebäck. Die pfeffrig-scharfen Blätter von Mai bis September roh zu Salaten, gegart zu gedünstetem Gemüse, zu Spinat oder in Salz bzw. Essig eingelegt.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Nährstoffreiche Acker- und Gartenunkrautfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), FOREY (1992: 26), LoCH (1993: 47)

Persicaria minor
Kleiner Knöterich

Hauptblütezeit: Juli bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Triebe von April bis Juli roh zu Salaten oder gegart zu gedünstetem Gemüse.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Krautige Vegetation oft gestörter Plätze
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Petasites
Alle mitteleuropäischen Pestwurz-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Asche der Blätter im Sommer als Würzsalz. Dazu die Blätter im Ofen oder auf feuerheißen Steinen verbrennen lassen.
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LoCH (1993: 44)

Petasites albus
Weiße Pestwurz

Hauptblütezeit: Anfang Februar bis Ende April Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die ganz jungen Blätter im April als Gemüse. Die Asche der Blätter von Mai bis Juli als Würzsalz. Dazu die Blätter im Ofen oder auf feuerheißen Steinen verbrennen lassen. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Laubwälder und Gebüsche
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), LOCH (1993: 44)

Petasites hybridus **
Rote Pestwurz

Hauptblütezeit: März bis Mai
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter von April bis Mai in Salzwasser gekocht und dann gut abgespült zu Gemüsegerichten. Die Asche der Blätter von Mai bis Juli als Würzsalz. Dazu die Blätter im Ofen oder auf feuerheißen Steinen verbrennen lassen. Die überlieferte Verwendung ist kritisch zu betrachten. Vorsicht! In allen Pflanzenteilen treten stark wechselnde Mengen von Pyrrolizidinalkaloiden auf, von denen bei hoch dosierter Einnahme organotoxische Wirkungen bekannt sind. Vgl. ROTH et al. (1994). Diese widersprüchlichen Aussagen hängen wohl entscheidend mit der Dosierung zusammen wie auch mit den Schwankungen der Pflanzeninhaltsstoffe und unterschiedlichen Verträglichkeiten einzelner Menschen. Siehe dazu auch das Kapitel

über die Giftigkeit von Wildpflanzen, Seite 15. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Staudensäume an Gehölzen im Halbschatten Vergleiche Verwendungshinweise unter: LocH (1993: 45)

Petasites paradoxus
Alpen-Pestwurz

Hauptblütezeit: März bis Mai
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Asche der Blätter von Mai bis Juli als Würzsalz. Dazu die Blätter im Ofen oder auf feuerheißen Steinen verbrennen lassen. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Steinschutt- und Geröllfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LOCH (1993: 44)

Petasites spurius
Filzige Pestwurz

Hauptblütezeit: April
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Asche der Blätter von Mai bis Juli als Würzsalz. Dazu die Blätter im Ofen oder auf feuerheißen Steinen verbrennen lassen.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Pioniergesellschaften trockener Böden
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LoCH (1993: 44)

Petrocallis
Alle mitteleuropäischen Steinschmückel-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Alle diese Arten gelten generell als essbar. Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1997:31)

Petrocallis pyrenaica
Steinschmückel

Hauptblütezeit: Juni bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die ganze Pflanze gilt generell als essbar. Denkbar wäre z. B. eine Verarbeitung zu Salaten oder zu Gemüsegerichten. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Felsspalten- und Mauerfugengesellschaften Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1997: 31)

Petrorhagia prolifera
Sprossende Felsennelke, Nelkenköpfchen

Hauptblütezeit: Juni bis Oktober
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten von Juni bis Oktober zur Teegetränkbereitung.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Lockere Sand- und Felsrasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1983)

Petroselinum crispum
Garten-Petersilie

Hauptblütezeit: Juni bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Das Kraut von April bis Juni und die Blüten von Juni bis Juli als Würze zu allerlei Speisen, zu Fisch, zu Kräuter-/Gemüsesuppen, zu Salaten und Gemüse. Die Wurzeln von September bis in den Winter in geringen Mengen als Beigabe zu Kochgemüse. Vorsicht! Die Pflanze ähnelt den gefährlich giftigen Pflanzen Aethusa cynapium und Conium maculatum. Siehe dazu das Kapitel über die Giftigkeit der Wildpflanzen, Seite 15.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Schuttunkrautfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LAUX (1981: 103), RAU (1994: 92), COUPLAN (1983)

Peucedanum ostruthium
Meisterwurz

Hauptblütezeit: Juli bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Wurzel von September bis in den Winter zu Schnaps und zu Likör. Die Blätter zu Gemüsegerichten. Vorsicht! Die Pflanze ähnelt den gefährlich giftigen Pflanzen Aethusa cynapium und Conium maculatum. Siehe dazu das Kapitel über die Giftigkeit der Wildpflanzen, Seite 15.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Hochstaudenfluren und -gebüsche
Vergleiche Verwendungshinweise unter: REuss (1995: 23), COUPLAN (1983)

Peucedanum palustre
Sumpf-Haarstrang

Hauptblütezeit: Juli bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Wurzeln von September bis in den Winter als Trockengewürz (ingwerähnlich). Vorsicht! Die Pflanze ähnelt den gefährlich giftigen Pflanzen Aethusa cynapium und Conium maculatum. Siehe dazu das Kapitel über die Giftigkeit der Wildpflanzen, Seite 15.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Großseggensümpfe
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Phalaris
Alle mitteleuropäischen Glanzgras-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Zur Verwendung dieser Grasarten gilt der Hinweis unter Agrostis.

Phleum
Alle mitteleuropäischen Lieschgras-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Zur Verwendung dieser Grasarten gilt der Hinweis unter Agrostis. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung sind die Arten P. arenarium und P. paniculatum von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).

Phragmites
Alle mitteleuropäischen Schilf-Arten, Rohr-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Zur Verwendung dieser Grasarten gilt der Hinweis unter Agrostis.

Phragmites australis
Ried, Gewöhnliches Schilf

Hauptblütezeit: Mitte Juli bis Anfang September Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Wurzeln im Herbst getrocknet zu Mehl und zu Kaffee. Die zarten Teile der geschälten Wurzeln zu Gemüsegerichten. Den Saft, den die Stengel vor der Blüte abgeben, roh als Naschwerk. Die jungen Triebe im April, bevor sich die Blätter bilden, in Butter gedünstet, zu Gemüsegerichten, zu Salaten oder zu eingelegtem Gemüse. Die Samen im Herbst zerstampft zu Mehl und zu Grütze (Brei).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Röhrichte und Großseggensümpfe Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), KOSCHTSCHEJEW (1990: 116), MEUNICK (1992: 19)

Physalis alkekengi
Lampionpflanze, Wilde Blasenkirsche, Judenkirsche

Hauptblütezeit: Mai bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die vollreifen roten Beeren von September bis Oktober roh, zu Likör, zu Wein, zu Schnaps oder als Beigabe zu Fruchtmarmelade und zu Kompott; sie sind fruchtig-frisch und reich an Vitamin C. Es gibt bei der Pflanze Einzelfälle von Unverträglichkeit, jedoch ohne sichere Angaben. Vgl. ROTH et al. (1994). Die Pflanze wird heutzutage auch als Obst vermarktet.

Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Erlen- und Edellaub-Auenwälder
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LoCH (1993: 45), MACHATSCHEK (1999:181,182)

Phyteuma

Alle mitteleuropäischen Teufelskrallen-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Blätter im Frühjahr zu Gemüsegerichten. Die Blüten unmittelbar nach dem Erblühen und die Blütenknospen kurz vor der Blütezeit als Gemüsebeigabe. Die Wurzeln von September bis in den Winter geschält roh und zu Gemüsegerichten. Die noch geschlossenen Blütentriebe kurz vor der Blütezeit zu Spargelgemüse.
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LoCH (1993: 45), MACHATSCHEK (1999: 66, 67)

Phyteuma betonicifolium

Ziestblättrige Teufelskralle

Hauptblütezeit: Juli bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Blätter von April bis Juli zu Gemüsegerichten. Die Blüten von Juli bis August und die Blütenknospen im Juli als Gemüsebeigabe. Die Wurzeln von September bis in den Winter geschält roh und zu Gemüsegerichten. Die noch geschlossenen Blütentriebe kurz vor der Blütezeit zu Spargelgemüse. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Borstgrastriften und Zwergstrauchheiden Vergleiche Verwendungshinweise unter: LoCH (1993: 45), MACHATSCHEK (1999:66,67)

Phyteuma globulariifolium

Armblütige Teufelskralle

Hauptblütezeit: Juli bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Blätter von April bis Juli zu Gemüsegerichten. Die Blüten von Juli bis September und die Blütenknospen von Juli bis August als Gemüsebeigabe. Die Wurzeln von September bis in den Winter geschält roh und zu Gemüsegerichten. Die noch geschlossenen Blütentriebe kurz vor der Blütezeit zu Spargelgemüse.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Steinfluren und alpine Rasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LOCH (1993: 45), MACHATSCHEK (1999: 66, 67)

Phyteuma hemisphaericum

Halbkugelige Teufelskralle

Hauptblütezeit: Juli bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Blätter von April bis Juli zu Gemüsegerichten. Die Blüten von Juli bis August und die Blütenknospen im Juli als Gemüsebeigabe. Die Wurzeln von September bis in den Winter geschält roh und zu Gemüsegerichten. Die noch geschlossenen Blütentriebe kurz vor der Blütezeit zu Spargelgemüse.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Steinfluren und alpine Rasen Vergleiche Verwendungshinweise unter: LoCH (1993: 45), MACHATSCHEK (1999:66,67)

Phyteuma nigrum

Schwarze Teufelskralle

Hauptblütezeit: Mai bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Blätter von April bis Mai zu Gemüsegerichten. Die Blüten von Mai bis Juli und die Blütenknospen von Mai bis Juni als Gemüsebeigabe. Die Wurzeln von September bis in den Winter geschält roh und zu Gemüsegerichten. Die noch geschlossenen Blütentriebe kurz vor der Blütezeit zu Spargelgemüse.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Gedüngte Frischwiesen und –weiden
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LoCH (1993: 45), MACHATSCHEK (1999:66,67)

Phyteuma orbiculare
Artengruppe Kugel-Teufelskralle

Hauptblütezeit: Mai bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Triebe von April bis Mai zu Salaten oder zu Gemüsegerichten. Die Wurzeln von September bis in den Winter zu Gemüsegerichten. Die Blüten von Mai bis Juli und die Blütenknospen von Mai bis Juni als Gemüsebeigabe. Die noch geschlossenen Blütentriebe kurz vor der Blütezeit zu Spargelgemüse. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung sind die Unterarten tenerum und orbiculare von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Steinfluren und alpine Rasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), MACHATSCHEK (1999: 66, 67)

Phyteuma ovatum
Hallers Teufelskralle

Hauptblütezeit: Juli bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Blätter von April bis Juli zu Gemüsegerichten. Die Blüten von Juli bis August und die Blütenknospen im Juli als Gemüsebeigabe. Die Wurzeln von September bis in den Winter geschält roh und zu Gemüsegerichten. Die noch geschlossenen Blütentriebe kurz vor der Blütezeit zu Spargelgemüse.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Gedüngte Frischwiesen und -weiden
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LocH (1993: 45), MACHATSCHEK (1999: 66,67)

Phyteum spicatum
Ährige Teufelskralle

Hauptblütezeit: Anfang Mai bis Ende Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Triebe und Blätter von April bis Mai als Brotbelag, zu Salaten oder zu Gemüsegerichten. Die Blüten von Mai bis Juni zu Salaten, zu Gemüsegerichten. Die Wurzel von September bis in den Winter zu Gemüsegerichten. Die noch geschlossenen Blütentriebe im Mai zu Spargelgemüse. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Laubwälder und Gebüsche
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LoCH (1993: 45), KLOCKENBRING (1944: 66), KARCH (1986: 53), MACHATSCHEK (1999: 66, 67)

Phytolacca americana **
Amerikanische Kermesbeere

Hauptblütezeit: Juni bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Nur die ganz jungen Schösslinge von März bis April zu Kochgemüse (das Kochwasser dabei dreimal wechseln). Vorsicht! Die überlieferte Verwendung ist kritisch zu betrachten. Die Pflanze, hauptsächlich die Wurzel und die Samen enthalten ein Toxin sowie Saponine, die zu Erbrechen und Krämpfen führen können. Vgl. ROTH et al. (1994). Diese widersprüchlichen Aussagen hängen wohl entscheidend mit der Dosierung zusammen wie mit auch Schwankungen der Pflanzeninhaltsstoffe innerhalb der Pflanzeteile. Siehe dazu auch das Kapitel über die Giftigkeit von Wildpflanzen, Seite 15.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Nährstoffreiche Krautfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: DUKE (1992: 148)

Phytolacca esculenta
Asiatische Kermesbeere

Hauptblütezeit: Juni bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die großen Blätter von April bis Juni zu Gemüsegerichten. Die Früchte im September roh oder als Würze zu allerlei Speisen. Diejungen Triebe von April bis Juni zu Gemüsegerichten. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Nährstoffreiche Krautfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: FRANKE (1997: 314), SCHIECHTL (2000: 174)

Picea
Alle mitteleuropäischen Fichten-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die männlichen Blütenknospen kurz vor der Blütezeit als kandierte Süßigkeit oder zu Sirup (durch langes Köcheln einzudicken). Die männlichen Blütenpollen während der Blüte zu Streckmehl. Die sehr jungen Zapfen kurz nach der Blüte zu Schnaps. Die innere Rinde im Frühjahr zu Kochgemüse. Die Nadeln im Sommer als Trockengewürz, besonders zu Fleischbraten. Die frischen Triebe im Frühjahr zu Schnaps, zu Sirup (durch langes Köcheln einzudicken) oder fein gehackt als Würze zu allerlei Speisen. Vergleiche Verwendungshinweise unter: LoCH (1993: 45), KüSTER (1917: 34), GAIGG (2001: 16ff.), LESTRIEUX (2000: 40,41)

Picea abies
Gemeine Fichte, Rot-Fichte, Rottanne

Hauptblütezeit: April bis Mai
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die innere Rinde von März bis April zu Kochgemüse oder getrocknet und vermahlen zu Streckmehl. Die jungen Triebspitzen von März bis April zur Teegetränkbereitung, zu Kräuterkäse (z. B. mit Frischkäse), als Würze zu Salaten, zu Schnaps, zu Sirup (durch langes Köcheln einzudicken), als honig-/ sirupartiger Aufstrich, zu Likör oder getrocknet evtl. zu Streckmehl. Die von den Nadeln befreiten jungen Triebe von März bis April zu Gemüsegerichten und zu Salaten. Der Blutungssaft enthält von März bis April den Vanillingrundstoff. Die jungen männlichen Kätzchen von April bis Mai roh oder gekocht als Würze zu diversen Speisen. Die jungen weiblichen Zapfen von Mai bis Juni zu Schnaps oder geröstet, dabei wird der Zapfen im Kern süß und sirupartig. Die Samen im Herbst kaltgepresst zu Speiseöl. Die etwas älteren Nadeln von Juli bis August als Trockengewürz, besonders zu Fleischbraten. Die männlichen Blütenknospen im April als kandierte Süßigkeit oder zu Sirup (durch langes Köcheln einzudicken). Die männlichen Blütenpollen von April bis Mai zu Streckmehl. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Saure Nadelwälder
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), PAHLOW (1997: 13), LoCH (1993: 45), KÜSTER (1917: 34), MACHATSCHEK (1999:138), GAIGG (2001: 16ff.), LESTR!EUX (2000:40,41)

Picris echioides
Wurmlattich, Natternkopf-Bitterkraut

Hauptblütezeit: Juni bis Oktober
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter von April bis Juni roh, aber gegart zu Spinat schmecken sie milder; falls nötig dabei das Kochwasser wechseln. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art in der Schweiz und in Teilen Österreichs von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Krautige Vegetation oft gestörter Plätze
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Picris hieracioides
Gewöhnliches Bitterkraut

Hauptblütezeit: Juni bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter von April bis Juni roh, aber gegart zu Spinat schmecken sie milder; dabei das Kochwasser wechseln. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Ruderalgesellschaften, Acker- und Gartenunkrautgesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), LoCH (1993: 45)

Pimpinella
Alle mitteleuropäischen Pimpinella-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten unmittelbar nach dem Erblühen als Würze zu allerlei Speisen. Die würzigen jungen Blätter im Frühjahr zu Salaten oder zu Spinat.
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LOCH (1993: 45), RAU (1994: 92)

Pimpinella anisum
Anis

Hauptblütezeit: Juli bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten von Juli bis August als Würze zu allerlei Speisen. Die Früchte von August bis September als Würze zu allerlei Speisen. Die würzigen jungen Blätter von April bis Juli als Beigabe zu Salaten.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Schuttunkrautfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LAUX (1981: 20), RAU (1994: 92)

Pimpinella major
Grosse Bibernelle

Hauptblütezeit: Juni bis Oktober
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten von Juni bis Oktober als Würze zu allerlei Speisen. Die würzigen jungen Blätter von April bis Juni zu Spinat, zu Salaten oder zu Kräuterbutter.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Grünlandgesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHOENICHEN (1947: 137), LocH (1993: 45), RAU (1994: 92)

Pimpinella saxifraga (Artengruppe)
Artengruppe Kleine Bibernelle

Hauptblütezeit: Juni bis Oktober
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die würzigen jungen Blätter von April bis Juni zu Spinat, zu Salaten oder zu Kräuterbutter. Die Samen von September bis Oktober als Würze zu diversen Speisen und als kandierte Süßigkeit. Die jungen Triebe von April bis Juni roh zu Salaten, gegart zu Gemüsegerichten oder zu Kräuterlimonaden/getränken (gurkenähnlicher Geschmack). Die Wurzel von September bis in den Winter zu Kräuter-/Gemüsesuppen. Die Blätter von April bis Juni und die Wurzeln von September bis in den Winter als Vorrat getrocknet. Die Blüten von Juni bis Oktober als Würze zu allerlei Speisen. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Kalk-Magerrasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHOENICHEN (1947: 136), SCHNELLE (1999), KARCH (1986: 49), LOCH (1993: 45), KoSCHTSCHEJEW (1990: 70), RAU (1994:92)

Pinguicula vulgaris
Gewöhnliches Fettkraut

Hauptblütezeit: Mai bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter und weiche Triebe von April bis Mai in Milch eingelegt als Gerinnungsmittel, beispielsweise zur Käseherstellung. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Kleinseggen-Zwischenmoore und Sumpfrasen Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Pinus
Alle mitteleuropäischen Kiefern-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die saftige innere Rinde im Frühjahr zu Kochgemüse. Die Nadeln im Sommer als Trockengewürz, besonders zu Fleischbraten. Die Samen im Herbst geröstet oder gemahlen als Beigabe zu Kräuterpesto und zu Bratlingen. Dazu zuvor die Zapfen erhitzen und die Samen herausschütteln. Die jungen essbaren Triebe im Frühjahr zu Schnaps oder in Wasser angesetzt und mit Zucker zu einem honig-/sirupartigen Aufstrich eingekocht. Die männlichen Blütenknospen kurz vor der Blütezeit als kandierte Süßigkeit oder zu Sirup (durch langes Köcheln einzudicken). Die männlichen Blütenpollen während der Blüte zu Streckmehl. Die sehr jungen Zapfen kurz nach der Blüte zu Schnaps.
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LocH (1993: 46), KÜSTER (1917: 34), MACHATSCHEK (1999: 135), LESTRIEUX (2000: 40, 41), GAIGG (2001: 16ff.)

Pinus cembra
Zirbel-Kiefer, Arve

Hauptblütezeit: Juni bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die saftige innere Rinde von März bis April zu Kochgemüse. Die Nadeln von Mai bis Juli als Trockengewürz, besonders zu Fleischbraten. Die Samen von August bis September gemahlen als Beigabe zu Kräuterpesto und zu Bratlingen oder zu Speiseöl (56% Öl), roh, zu Salaten oder geröstet in Brot, zu Kuchen und Süßgebäck. Dazu zuvor die Zapfen erhitzen und die Samen herausschütteln. Die jungen essbaren Triebe von März bis April zu Schnaps oder in Wasser angesetzt und mit Zucker zu einem honig-/sirupartigen Aufstrich eingekocht. Die männlichen Blütenknospen von Mai bis Juni als kandierte Süßigkeit oder zu Sirup (durch langes Köcheln einzudicken). Die männlichen Blütenpollen von Juni bis Juli zu Streckmehl. Die sehr jungen Zapfen im Juli zu Schnaps. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Fichtenwälder
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LocH (1993: 46), KÜSTER (1917:34), SCHNELLE (1999), MACHATSCHEK (1999: 135), GAIGG (2001: 16ff.), LESTRIEUX (2000: 40, 41)

Pinus mugo (Artengruppe)
Artengruppe Berg-Kiefer, Latsche

Hauptblütezeit: Juni bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die saftige innere Rinde zu Kochgemüse von März bis April. Die Nadeln von Mai bis Juli als Trockengewürz, besonders zu Fleischbraten. Die Samen von August bis September geröstet oder gemahlen als Beigabe zu Kräuterpesto und zu Bratlingen. Dazu zuvor die Zapfen erhitzen und die Samen herausschütteln. Die jungen essbaren Triebe von März bis April zu Schnaps oder in Wasser angesetzt und mit Zucker zu einem honig-/sirupartigen Aufstrich eingekocht. Die männlichen Blütenknospen von Mai bis Juni als kandierte Süßigkeit oder zu Sirup (durch langes Köcheln einzudicken). Die männlichen Blütenpollen von Juni bis Juli zu Streckmehl. Die sehr jungen Zapfen im Juli zu Schnaps. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Fichtenwälder
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LoCH (1993: 46), KÜSTER (1917: 34), MACHATSCHEK (1999: 135), LESTRIEUX (2000: 40, 41), GAIGG (2001: 16ff.)

Pinus nigra
Schwarz-Kiefer

Hauptblütezeit: Mai bis Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die saftige innere Rinde von März bis April zu Kochgemüse. Die Nadeln von Mai bis Juli als Trockengewürz, besonders zu Fleischbraten. Die Samen von August bis September geröstet oder gemahlen als Beigabe zu Kräuterpesto und zu Bratlingen. Dazu zuvor die Zapfen erhitzen und die Samen herausschütteln. Die jungen essbaren Triebe von März bis April zu Schnaps oder in Wasser angesetzt und mit Zucker zu einem honig-/sirupartigen Aufstrich eingekocht. Die männlichen Blütenknospen im Mai als kandierte Süßigkeit oder zu Sirup (durch langes Köcheln einzudicken). Die männlichen Blütenpollen von Mai bis Juni zu Streckmehl. Die sehr jungen Zapfen von Juni bis Juli zu Schnaps.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Kalk-Kiefernwälder
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LocH (1993: 46), KÜSTER (1917: 34), MACHATSCHEK (1999: 135), LESTRIEUX (2000: 40,41), GAIGG (2001: 16ff.)

Pinus sylvestris
Föhre, Gemeine Kiefer

Hauptblütezeit: Mai bis Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die innere Rinde von März bis April zu Kochgemüse, getrocknet und vermahlen zu Streckmehl. Der Blutungssaft von März bis April enthält den Vanillingrundstoff. Die Nadeln von Mai bis Juli als Trockengewürz, besonders zu Fleischbraten. Die Samen von August bis September geröstet oder gemahlen als Beigabe zu Kräuterpesto und zu Bratlingen. Dazu zuvor die Zapfen erhitzen und die Samen herausschütteln. Die jungen essbaren Triebe von März bis April zu Schnaps, in Wasser angesetzt und mit Zucker zu einem honig-/sirupartigen Aufstrich eingekocht. Die männlichen Blütenknospen im Mai als kandierte Süßigkeit oder zu Sirup (durch langes Köcheln einzudicken). Die männlichen Blütenpollen zu Streckmehl. Die sehr jungen Zapfen von Juni bis Juli zu Schnaps. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Forste, Felsen, Schotterflächen, Dünen, Moore. Vergleiche Verwendungshinweise unter: LoCH (1993: 46), KÜSTER (1917:34), SCHNELLE (1999), MACHATSCHEK (1999: 135), GAIGG (2001: 16ff.), LESTRIEUX (2000: 40, 41)

Piptatherum
Alle mitteleuropäischen Grannenreis-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Zur Verwendung dieser Grasarten gilt der Hinweis unter Agrostis. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist die Art P. paradoxum von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).

Plantago
Alle mitteleuropäischen Wegerich-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die fein gehackten jungen Blätter im Frühjahr bis in den Sommer roh zu Salaten oder zu Mischgemüse. Die Blütenknospen kurz vor der Blütezeit zu eingelegtem Gemüse. Die Samen im Herbst zu Speiseöl.
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LOCH (1993: 46), MACHATSCHEK (1999: 57), WINCKEL (1916: 27)

Plantago atrata
Berg-Wegerich

Hauptblütezeit: Mai bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die fein gehackten jungen Blätter von März bis August roh zu Salaten oder zu Mischgemüse. Die Blütenknospen von April bis Mai eingelegt. Die Samen von Juli bis September zu Speiseöl.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Gesellschaften auf zumeist schneebedeckten Böden
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LoCH (1993: 46), MACHATSCHEK (1999: 57), WINCKEL (1916: 27)

Plantago coronopus
Krähenfuss-Wegerich

Hauptblütezeit: Juni bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die fein gehackten jungen Blätter von März bis August roh zu Salaten oder zu Mischgemüse. Die Blütenknospen von Mai bis Juni eingelegt. Die Samen von August bis September zu Speiseöl. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Salzwasser- und Meeresstrandvegetation
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LoCH (1993: 46), MACHATSCHEK (1999: 57), WINCKEL (1916: 27)

Plantago lanceolata
Spitz-Wegerich

Hauptblütezeit: Juni bis Oktober
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Samen von August bis Oktober gegart als Beigabe zu Gemüsegerichten oder zu Speiseöl. Die jungen Blätter von April bis Juni zu Likör, zu Salaten, zu Gemüsegerichten (die Blattnerven gegebenenfalls entfernen), zu Spinat, zu Eierspeisen (Omelett, Rührei, Quiche), zu Kräuterkartoffeln, als Brotbelag, zu Kräuterpüree oder zu frischem Gemüsesaft. Die Blütenknospen von Mai bis Juli zu eingelegtem Gemüse.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Grünlandgesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), SCHOENICHEN (1947: 131), KLOCKENBRING (1944: 67), PAHLOw (1997: 43), MACHATSCHEK (1999: 57), KoscHTSCHEJEW (1990: 94), WINCKEL (1916: 27), GAIGG (2001: 107)

Plantago major
Breit-Wegerich

Hauptblütezeit: Mai bis November
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die ganz jungen Blätter der Rosettenmitte von April bis Mai als Brotbelag, zu Frischsaft/Gemüsesaft, zu Kräuterpüree, zu Salaten, zu Kuchen, zu Spinat, zu Gemüsegerichten und in Ausbackteig. Die Blütenknospen von Mai bis Juni zu eingelegtem Gemüse. Die älteren Blätter von Mai bis

September zu Sauerkraut, zu Gemüseauflauf (evtl. mit Käse überbacken), zu Eierspeisen (Omelett, Rührei, Quiche), blanchiert oder zu gedünstetem Gemüse, eventuell die Blattnerven entfernen. Die getrockneten Blätter von Mai bis September zu Rauchtabak oder zur Teegetränkbereitung. Die Samen von August bis November zu Speiseöl, als Würze zu diversen Speisen oder als Getreide, z. B. gekocht zu Bratlingen. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist die Unterart winteri von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Häufig betretene und überflutete Rasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), SCHOENICHEN (1947: 130), KARCH (1986), TSCHÖPE (1949: 13), MAYER (1999: 44), MACHATSCHEK (1999: 57), KOSCHTSCHEJEW (1990: 94), WINCKEL (1916: 27)

Plantago maritima (Artengruppe)
Artengruppe Strand-Wegerich

Hauptblütezeit: Mai bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die fein gehackten jungen Blätter von März bis August roh zu Salaten oder zu Mischgemüse. Die Blütenknospen von Mai bis Juni zu eingelegtem Gemüse. Die Samen von Juli bis September zu Speiseöl.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Salzwasser- und Meeresstrandvegetation Vergleiche Verwendungshinweise unter: LocH (1993: 46), MACHATSCHEK (1999: 57), WINCKEL (1916:27)

Plantago media
Mittlerer Wegerich

Hauptblütezeit: Mai bis Oktober
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die fein gehackten jungen Blätter von März bis August roh zu Salaten, zu Spinat, zu Kräuter-/Gemüsesuppen oder zu gedünstetem Gemüse. Sonstige Blätter von April bis Oktober zu Gemüseauflauf (evtl. mit Käse überbacken), zu Eierspeisen (Omelett, Rührei, Quiche), zu Blattrouladen. Die getrockneten Blätter von April bis Oktober zur Teegetränkbereitung. Die Blütenknospen von April bis Juni zu eingelegtem Gemüse. Die Samen von August bis Oktober zu Speiseöl.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Kalk-Magerrasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), MAYER (1999: 44, 45), LoCH (1993: 46), MACHATSCHEK (1999: 57), WINCKEL (1916: 27)

Plantago sempervirens
Strauch-Wegerich

Hauptblütezeit: Mai bis Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die fein gehackten jungen Blätter von März bis August roh zu Salaten oder zu Mischgemüse. Die Blütenknospen von April bis Mai zu eingelegtem Gemüse. Die Samen von August bis September zu Speiseöl.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Pioniergesellschaften trockener Böden
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LOCH (1993: 46), MACHATSCHEK (1999: 57), WINCKEL (1916:27)

Platanthera bifolia
Weiße Waldhyazinthe

Hauptblütezeit: Mai bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Das Rhizom zu Mehl oder zu Streckmehl. Das Mehl auch gemixt in Getränke. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Wälder mit überwiegend Nadelbäumen, Wälder mit überwiegend Laubbäumen, Borstgrastriften und Zwergstrauchheiden, Kalk-Magerrasen, Feuchtwiesen und Bachuferfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Pleurospermum austriacum
Rippensame

Hauptblütezeit: Juni bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter von April bis Juni roh zu Salaten oder gegart zu gedünstetem Gemüse.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Sonnige Staudensäume an Gehölzen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Poa
Alle mitteleuropäischen Rispengras-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Zur Verwendung dieser Grasarten gilt der Hinweis unter Agrostis. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung sind die Arten P badensis und P. palustris von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).

Polycnemum
Alle mitteleuropäischen Knorpelkraut-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Samen im Herbst zu Mehl. Die Stengel und Blätter im Frühjahr zu Spinat.
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LOCH (1993: 46)

Polycnemum arvense
Acker-Knorpelkraut

Hauptblütezeit: Juli bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Samen von September bis Oktober zu Mehl. Die Stengel und Blätter von April bis Juli zu Spinat. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Getreideunkrautfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LocH (1993: 46)

Polycnemum majus
Großes Knorpelkraut

Hauptblütezeit: Juli bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Samen von August bis Oktober zu Mehl. Die Stengel und Blätter von April bis Juli zu Spinat.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Nährstoffreiche Acker- und Gartenunkrautfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LOCH (1993: 46)

Polycnemum verrucosum
Warziges Knorpelkraut

Hauptblütezeit: August bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Samen von September bis Oktober zu Mehl. Die Stengel und Blätter von April bis Juli zu Spinat. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Lockere Sand- und Felsrasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LOCH (1993: 46)

Polygala vulgaris
Gewöhnliche Kreuzblume

Hauptblütezeit: Mai bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten von Mai bis August als essbare Dekoration und als kleine Beigabe zur Teegetränkbereitung. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Borstgrastriften und Zwergstrauchheiden Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1983)

Polygonatum multiflorum **
Vielblütige Weißwurz

Hauptblütezeit: Anfang Mai bis Ende Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Sprosse von April bis Mai zu Spargelgemüse (Kochwasser mehrmals wechseln). Die Wurzel im Herbst zu Kochgemüse, geröstet oder zu Kräutersauce, nachdem sie zerkleinert, in Wasser ausgekocht und abgegossen wurde. Die überlieferte Verwendung ist kritisch zu betrachten. Vorsicht! Alle Pflanzenteile, vor allem die Beeren, können auch Erbrechen hervorrufen. Dafür verantwortlich ist wahrscheinlich der hohe Saponingehalt. Vgl. ROTH et al. (1994). Diese widersprüchlichen Aussagen hängen wohl entscheidend mit der Verarbeitung zusammen wie auch mit regionalen und saisonalen Schwankungen der Pflanzeninhaltsstoffe und unterschiedlichen Verträglichkeiten einzelner Menschen. Saponine und die zusätzlich enthaltene Oxalsäure sind wasserlöslich (durch mehrmaliges Kochen in frischem Wasser); vgl. COUPLAN (1983). Siehe dazu auch das Kapitel über die Giftigkeit von Wildpflanzen, Seite 15.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Laubwälder und Gebüsche
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), LocH (1993: 47)

Polygonatum odoratum **
Salomonssiegel, Wohlriechende Weißwurz

Hauptblütezeit: Mai bis Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Sprosse von April bis Mai zu Spargelgemüse (Kochwasser mehrmals wechseln). Die Wurzel im Herbst zu Kochgemüse, geröstet oder zu Kräutersauce, nachdem sie zerkleinert, in Wasser ausgekocht und abgegossen wurde. Die trocken gemahlene Wurzel im Herbst zu Mehl für die Brotherstellung. Vorsicht! Alle Pflanzenteile, vor allem die Beeren, können auch Erbrechen hervorrufen. Dafür verantwortlich ist wahrscheinlich der hohe Saponingehalt. Vgl. ROTH et al. (1994). Diese widersprüchlichen Aussagen hängen wohl entscheidend mit der Verarbeitung zusammen wie auch mit regionalen und saisonalen Schwankungen der Pflanzeninhaltsstoffe und unterschiedlichen Verträglichkeiten einzelner Menschen. Saponine und die zusätzlich enthaltene Oxalsäure sind wasserlöslich (durch mehrmaliges Kochen in frischem Wasser); vgl. COUPLAN (1983). Siehe dazu auch das Kapitel über die Giftigkeit von Wildpflanzen, Seite 15. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Sonnige Staudensäume an Gehölzen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), LoCH (1993: 47)

Polygonatum verticillatum **
Quirlblättrige Weißwurz

Hauptblütezeit: Mai bis Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Sprosse von April bis Mai zu Spargelgemüse (Kochwasser mehrmals wechseln). Die Wurzel im Herbst zu Kräutersauce, nachdem sie zerkleinert, in Wasser ausgekocht und abgegossen wurde. Die überlieferte Verwendung ist kritisch zu betrachten. Vorsicht! Alle Pflanzenteile, vor allem die Beeren, können auch Erbrechen hervorrufen. Dafür verantwortlich ist wahrscheinlich der hohe Saponingehalt. Vgl. ROTH et al. (1994). Diese widersprüchlichen Aussagen hängen wohl entscheidend mit der Verarbeitung zusammen wie auch mit regionalen und saisonalen Schwankungen der Pflanzeninhaltsstoffe und unterschiedlichen Verträglichkeiten einzelner Menschen. Saponine und die zusätzlich enthaltene Oxalsäure sind wasserlöslich (durch mehrmaliges Kochen in frischem Wasser); Vgl. COUPLAN (1983). Siehe dazu auch das Kapitel über die Giftigkeit von Wildpflanzen, Seite 15. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Hochstaudenfluren und -gebüsche Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Polygonum aviculare (Artengruppe)
Artengruppe Vogel-Knöterich, Acker-Vogelknöterich

Hauptblütezeit: Mai bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter von Mai bis Juni zur Teegetränkbereitung, roh zu Salaten oder gegart zu gedünstetem Gemüse, zu Kräuter-/Gemüsesuppen und als Vorrat getrocknet. Auch die Samen von August bis Oktober sollen essbar sein. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Ruderalgesellschaften, Acker- und Gartenunkrautgesellschaften, Getreideunkrautfluren, häufig betretene Rasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), KOSCHTSCHEJEW (1990: 16)

Polypodium vulgare (Artengruppe)
Artengruppe Gewöhnlicher Tüpfelfarn, Engelsüß

Zeit der Sporenreife: August bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die von den Haaren befreiten jungen Triebe von April bis August zu Kochgemüse. Die sehr süßen Wurzeln von September bis in den Winter geschält geröstet oder zu Lakritze. Man kocht sie aus und dickt den Saft ein, bis er erstarrt. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Felsspalten- und Mauerfugengesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: VOLZ (2001: 162), SCHNELLE (1999)

Polystichum
Alle mitteleuropäischen Schildfarn-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Wurzeln von September bis in den Winter geröstet. Die jungen Triebe im Frühjahr zu Kochgemüse. Zuvor die braunen Haare abreiben.
Vergleiche Verwendungshinweise unter: VOLZ (2001: 162)

Polystichum aculeatum
Gelappter Schildfarn

Zeit der Sporenreife: Juli bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Wurzeln von September bis in den Winter geröstet. Die jungen Triebe von April bis Juli zu Kochgemüse. Zuvor die braunen Haare abreiben.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Edellaub-Mischwälder
Vergleiche Verwendungshinweise unter: VOLZ (2001: 162)

Polystichum braunii
Zarter Schildfarn

Zeit der Sporenreife: Juli bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Wurzeln von September bis in den Winter geröstet. Die jungen Triebe von April bis Juli zu Kochgemüse. Zuvor die braunen Haare abreiben.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Edellaub-Mischwälder
Vergleiche Verwendungshinweise unter: VOLZ (2001: 162)

Polystichum lonchitis
Lanzen-Schildfarn

Zeit der Sporenreife: Juli bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Wurzeln von September bis in den Winter geröstet. Die jungen Triebe von April bis Juli zu Kochgemüse. Zuvor die braunen Haare abreiben.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Steinschutt- und Geröllfluren Vergleiche Verwendungshinweise unter: VOLZ (2001: 162)

Polystichum setiferum
Borstiger Schildfarn

Zeit der Sporenreife: Juli bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Wurzeln von September bis in den Winter geröstet. Die jungen Triebe von April bis Juli zu Kochgemüse. Zuvor die braunen Haare abreiben.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Edellaub-Mischwälder
Vergleiche Verwendungshinweise unter: VOLZ (2001: 162)

Populus
Alle mitteleuropäischen Pappel-Arten, Espen-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter im Frühjahr bis in den Sommer zu Sauerkraut, getrocknet und pulverisiert zu Streckmehl und als Würze zu allerlei Speisen. Die innere Rinde im Frühjahr roh zu Kochgemüse und getrocknet zu Mehl. Die Knospen im Frühjahr bis in den Sommer zu Schnaps. Der Blutungssaft des Stammes im Frühjahr frisch oder zu Sirup (durch langes Köcheln einzudicken). Die jungen Triebe und die Blüten im Frühjahr zu Kochgemüse.
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LOCH (1993: 47), MACHATSCHEK (1999:146), BROCKMANN (1936:608), VOLZ (2001: 155), GAIGG (2001: 91), COUPLAN (1983)

Populus alba
Silber-Pappel

Hauptblütezeit: Anfang März bis Ende April
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Zur Verwendung siehe den Hinweis bei der Gattung.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Erlen- und Edellaub-Auenwälder Vergleiche Verwendungshinweise unter: LOCH (1993: 47),
MACHATSCHEK (1999:146), BROCKMANN (1936:608), VOLZ (2001: 155), GAIGG (2001: 91), SCHNELLE (1999)

Populus nigra
Schwarz-Pappel

Hauptblütezeit: März bis April
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Zur Verwendung siehe den Hinweis bei der Gattung. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Weiden-Auengehölze
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LOCH (1993: 47), MACHATSCHEK (1999: 146), BROCKMANN (1936: 608), VOLz (2001: 155), GAIGG (2001: 91)

Populus tremula
Zitter-Pappel

Hauptblütezeit: März bis April
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Zur Verwendung siehe den Hinweis bei der Gattung.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Waldmantelgebüsche und Hecken, Waldlichtungsgebüsche Vergleiche Verwendungshinweise unter: LoCH (1993: 47), MACHATSCHEK (1999: 146), BROCKMANN (1936: 608), VoLz (2001: 155), GAIGG (2001: 91)

Portulaca oleracea
Gemüse-Portulak

Hauptblütezeit: Juni bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blütenknospen von Mai bis Juni zu falschen Kapern. Die Schösslinge, Blätter und Stengel vor der Blüte roh zu Salaten, als Würze zu allerlei Speisen, zu Kräuterquark

oder gegart zu Kräutersauce, zu gedünstetem Gemüse, zu Spinat oder zu Kräuter-/Gemüsesuppen. Sie sind leicht säuerlich und wirken andickend für Suppen und Saucen. Die getrockneten Samen von August bis Oktober zu Mehl und als Beigabe zu anderem Mehl. Die Blätter von April bis Juni auch zu eingelegtem Gemüse in Salz, Essig oder sehr trockenem Wein. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Ruderalgesellschaften, Acker- und Gartenunkrautgesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), KLOCKENBRING (1944: 59), LOCH (1993: 48), KOSCHTSCHEJEW (1990: 19), FRANKE (1997: 362)

Potamogeton
Alle mitteleuropäischen Laichkraut-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die gesäuberten und geschälten Wurzelstöcke von September bis in den Winter zu Kochgemüse.
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LoCH (1993: 48)

Potamogeton acutifolius
Spitzblättriges Laichkraut

Hauptblütezeit: Juni bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Zur Verwendung siehe den Hinweis bei der Gattung. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Wurzelnde Wasserpflanzengesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LoCH (1993: 48)

Potamogeton alpinus
Alpen-Laichkraut

Hauptblütezeit: Juni bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Zur Verwendung siehe den Hinweis bei der Gattung. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Wurzelnde Wasserpflanzengesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LoCH (1993: 48)

Potamogeton coloratus
Gefärbtes Laichkraut

Hauptblütezeit: Juni bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Zur Verwendung siehe den Hinweis bei der Gattung. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Wurzelnde Wasserpflanzengesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LoCH (1993: 48)

Potamogeton compressus
Flachstengeliges Laichkraut

Hauptblütezeit: Juni bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Zur Verwendung siehe den Hinweis bei der Gattung.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Wurzelnde Wasserpflanzengesellschaften Vergleiche Verwendungshinweise unter: LOCH (1993: 48)

Potamogeton crispus
Krauses Laichkraut

Hauptblütezeit: Mitte Juni bis Mitte September Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter von April bis Juni zu gedünstetem Gemüse. Die gesäuberten und geschälten Wurzelstöcke von September bis in den Winter zu Kochgemüse.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Wurzelnde Wasserpflanzengesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), Locx (1993: 48)

Potamogeton filiformis
Faden-Laichkraut

Hauptblütezeit: Juni bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Zur Verwendung siehe den Hinweis bei der Gattung. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Wurzelnde Wasserpflanzengesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LoCH (1993: 48)

Potamogeton friesii
Stachelspitziges Laichkraut

Hauptblütezeit: Juni bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Zur Verwendung siehe den Hinweis bei der Gattung. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Wurzelnde Wasserpflanzengesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LOCH (1993: 48)

Potamogeton gramineus
Gras-Laichkraut

Hauptblütezeit: Juni bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Zur Verwendung siehe den Hinweis bei der Gattung.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Wurzelnde Wasserpflanzengesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LocH (1993: 48)

Potamogeton lucens
Glänzendes Laichkraut

Hauptblütezeit: Juni bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Zur Verwendung siehe den Hinweis bei der Gattung.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Wurzelnde Wasserpflanzengesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LocH (1993: 48)

Potamogeton natans
Schwimmendes Laichkraut

Hauptblütezeit: Mitte Mai bis Mitte August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Wurzeln von September bis in den Winter gegart zu Kochgemüse mit nussartigem Aroma.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Wurzelnde Schwimmblattdecken Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Potamogeton nodosus
Knoten-Laichkraut

Hauptblütezeit: Juni bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Zur Verwendung siehe den Hinweis bei der Gattung.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art in der Schweiz und in Teilen Österreichs von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Potamogeton rutilus
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Rasen in Flachwasser
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LoCH (1993: 48)

Potamogeton obtusifolius
Stumpfblättriges Laichkraut

Hauptblütezeit: Juni bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Zur Verwendung siehe den Hinweis bei der Gattung.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Wurzelnde Wasserpflanzengesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LocH (1993: 48)

Potamogeton pectinatus (Artengruppe)
Artengruppe Kammförmiges Laichkraut

Hauptblütezeit: Mitte Juni bis Mitte Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter von April bis Juni zu Gemüsegerichten. Die geschälten Wurzeln von September bis in den Winter gegart zu Kochgemüse mit nussartigem Aroma.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist in der Artengruppe die Art P. helveticus in der Schweiz von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Wurzelnde Wasserpflanzengesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Potamogeton perfoliatus
Durchwachsenes Laichkraut

Hauptblütezeit: Juni bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Zur Verwendung siehe den Hinweis bei der Gattung.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Wurzelnde Wasserpflanzengesellschaften Vergleiche Verwendungshinweise unter: LoCH (1993: 48)

Potamogeton polygonifolius
Knöterich-Laichkraut

Hauptblütezeit: Juni bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Zur Verwendung siehe den Hinweis bei der Gattung.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Rasen in Flachwasser
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LocH (1993: 48)

Potamogeton praelongus
Langblättriges Laichkraut

Hauptblütezeit: Juni bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Zur Verwendung siehe den Hinweis bei der Gattung. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Wurzelnde Wasserpflanzengesellschaften

Vergleiche Verwendungshinweise unter: LocH (1993: 48)

Potamogeton pusillus (Artengruppe)
Artengruppe Kleines Laichkraut

Hauptblütezeit: Juni bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Zur Verwendung siehe den Hinweis bei der Gattung. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art in der Schweiz und in Teilen Österreichs von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Wurzelnde Wasserpflanzengesellschaften Vergleiche Verwendungshinweise unter: LoCH (1993: 48)

Potamogeton rutilus
Rötliches Laichkraut

Hauptblütezeit: Juli bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Zur Verwendung siehe den Hinweis bei der Gattung. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Wurzelnde Wasserpflanzengesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LoCH (1993: 48)

Potamogeton trichoides
Haar-Laichkraut

Hauptblütezeit: Juni bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Zur Verwendung siehe den Hinweis bei der Gattung. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Wurzelnde Wasserpflanzengesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LOCH (1993: 48)

Potamogeton x angustifolius
Schmalblättriges Laichkraut

Hauptblütezeit: Juni bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Zur Verwendung siehe den Hinweis bei der Gattung. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Wurzelnde Wasserpflanzengesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LocH (1993: 48)

Potamogeton x nitens
Schimmerndes Laichkraut

Hauptblütezeit: Juni bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Zur Verwendung siehe den Hinweis bei der Gattung. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Wurzelnde Wasserpflanzengesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LocH (1993: 48)

Potamogeton x salicifolius
Täuschendes Laichkraut

Hauptblütezeit: Juni bis August

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Zur Verwendung siehe den Hinweis bei der Gattung. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Wurzelnde Wasserpflanzengesellschaften Vergleiche Verwendungshinweise unter: LoCH (1993: 48)

Potentilla anserina
Gänse-Fingerkraut

Hauptblütezeit: Mai bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Wurzeln von September bis in den Winter roh (nussiger Geschmack), gegart zu Gemüsegerichten oder getrocknet zu Mehl. Die zarten Blätter von Mai bis August zur Teegetränkbereitung, roh zu Salaten, zu Gemüsegerichten, zu Spinat, zu Kräuterkäse (z.B. mit Frischkäse) und zu Kräuterpüree (als Beilage zu Fisch, Fleisch, Getreidegerichten). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Häufig betretene und überflutete Rasen. Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), TSCHÖPE (1949:19), PAHLOW (1997:16), KARCH (1986:26), KosCHTSCHEJEw (1990: 53)

Potentilla argentea (Artengruppe)
Artengruppe Silber-Fingerkraut

Hauptblütezeit: Juni bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter von April bis Juni und die Blüten von Juni bis August als Beigabe zu Salaten und zu Spinat. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Lockere Sand- und Felsrasen. Vergleiche Verwendungshinweise unter: HEISS (1982: 124, 126)

Potentilla erecta
Blutwurz, Tormentill, Aufgerichtetes Fingerkraut

Hauptblütezeit: Juni bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter von April bis Juni und die Blüten von Juni bis August als Beigabe zu Salaten und zu Spinat. Die Wurzel von September bis in den Winter zu Kochgemüse, dabei das Kochwasser so oft wechseln, bis das Tannin (20%) ausgewaschen ist.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Borstgrastriften und Zwergstrauchheiden
Vergleiche Verwendungshinweise unter: HEISS (1982: 124, 126), COUPLAN (1983)

Potentilla palustris
Blutauge, Sumpfblutauge, Sumpf-Fingerkraut

Hauptblütezeit: Mitte Juni bis Mitte Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter von April bis Juni zur Teegetränkbereitung.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Kleinseggen-Zwischenmoore und Sumpfrasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Potentilla recta
Aufrechtes Fingerkraut, Hohes Fingerkraut

Hauptblütezeit: Juni bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die reifen und unreifen Früchte bzw. Samen von Juli bis September roh. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Lockere Sand- und Felsrasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Potentilla reptans
Kriechendes Fingerkraut

Hauptblütezeit: Juni bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Blätter von April bis Juni zu Salaten.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Pioniergesellschaften auf feuchten und überfluteten Rasen Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Potentilla rupestris
Stein-Fingerkraut

Hauptblütezeit: März bis Mai
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter von März bis April zur Teegetränkbereitung. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Sonnige Staudensäume an Gehölzen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Potentilla supina
Niedriges Fingerkraut

Hauptblütezeit: Juni bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter werden von April bis Juni zuweilen als Speisebeigabe genutzt. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Krautige Vegetation oft gestörter Plätze
Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1983)

Primula
Alle mitteleuropäischen Schlüsselblumen-Arten, Primel-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter im Frühjahr zu Salaten. Die Blüten unmittelbar nach dem Erblühen zu süßen Dessertgerichten und zu Likör oder als kandierte Süßigkeit.
Vergleiche Verwendungshinweise unter: MAYER (1999: 23), KREUTER (1986: 91)

Primula auricula
Echtes Alpenaurikel

Hauptblütezeit: Anfang Mai bis Ende Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter von April bis Mai zu Salaten. Die Blüten von Mai bis Juni zu süßen Dessertgerichten und zu Likör oder als kandierte Süßigkeit.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Felsspalten- und Mauerfugengesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: MAYER (1999: 23), KREUTER (1986:91)

Primula clusiana
Ostalpen-Primel, Clusius' Schlüsselblume

Hauptblütezeit: Anfang April bis Ende Mai
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter von April bis Mai zu Salaten. Die Blüten von April bis Mai zu süßen Dessertgerichten und zu Likör oder als kandierte Süßigkeit. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Felsspalten- und Mauerfugengesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: MAYER (1999: 23), KREUTER (1986: 91)

Primula elatior
Hohe Schlüsselblume

Hauptblütezeit: Anfang März bis Ende April
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Blätter von März bis April zu Kräuterbutter, zu Salaten, zu Spinat oder getrocknet und gemahlen zu Schnupftabak. Die Blüten von März bis April zu Schnaps, zu Likör, zu süßen Dessertgerichten oder als kandierte Süßigkeit. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt

Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Grünlandgesellschaften, Laubwälder und Gebüsche Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), MAYER (1999: 23), KoscH (1942: 49), GAIGG (2001: 106), KREUTER (1986: 91)

Primula farinosa
Mehl-Primel

Hauptblütezeit: Anfang Mai bis Ende Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter von April bis Mai zu Salaten. Die Blüten von Mai bis Juni zu süßen Dessertgerichten und zu Likör oder als kandierte Süßigkeit.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Kleinseggen-Zwischenmoore und Sumpfrasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: MAYER (1999: 23), KREUTER (1986: 91)

Primula glutinosa
Klebrige Schlüsselblume, Klebrige Primel

Hauptblütezeit: Juli bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter von April bis Juni zu Salaten. Die Blüten von Juli bis August zu süßen Dessertgerichten und zu Likör oder als kandierte Süßigkeit. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Felsspalten- und Mauerfugengesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: MAYER (1999:23), KREUTER (1986:91)

Primula hirsuta
Drüsige Schlüsselblume

Hauptblütezeit: Anfang April bis Ende Mai
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter von März bis April zu Salaten. Die Blüten von April bis Mai zu süßen Dessertgerichten und zu Likör oder als kandierte Süßigkeit.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Steinfluren und alpine Rasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: MAYER (1999: 23), KREUTER (1986: 91)

Primula integrifolia
Glanzblättrige Schlüsselblume

Hauptblütezeit: Juni bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter von April bis Juni zu Salaten. Die Blüten von Juni bis Juli zu süßen Dessertgerichten und zu Likör oder als kandierte Süßigkeit.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Steinfluren und alpine Rasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: MAYER (1999: 23), KREUTER (1986: 91)

Primula minima
Zwerg-Primel, Zwerg-Schlüsselblume

Hauptblütezeit: Juni bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter von April bis Juni zu Salaten. Die Blüten von Juni bis August zu süßen Dessertgerichten und zu Likör oder als kandierte Süßigkeit.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Steinfluren und alpine Rasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: MAYER (1999: 23), KREUTER (1986: 91)

Primula veris
Echte Schlüsselblume

Hauptblütezeit: Anfang April bis Ende Mai
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Blätter von März bis April zu Salaten, zu Spinat, zu Gemüsegerichten, zu Wein, zur Teegetränkbereitung oder getrocknet und gemahlen zu Schnupftabak. Die Blüten von April bis Mai roh zu Salaten, zur Teegetränkbereitung, zu Blütenmousse/-creme oder -pudding, als kandierte Süßigkeit, zur Dekoration, zu eingelegtem Gemüse, zu Likör oder getrocknet und gemahlen sogar als Zuckerersatz. Vorsicht! Die Wurzel enthält Saponine, die unbekömmlich wirken können. Vgl. ROTH et al. (1994). Saponine sind wasserlöslich. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Kalk-Magerrasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), TscHÖPE (1949: 15), KARCH (1986: 53), MAYER (1999: 24), LocH (1993: 49), KREUTER (1986: 91)

Primula vulgaris
Kissen-Primel, Stengellose Schlüsselblume

Hauptblütezeit: Anfang März bis Ende April
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Blätter von März bis April roh zu Salaten oder gegart zu gedünstetem Gemüse. Die Blüten von März bis April zu süßen Dessertgerichten, als kandierte Süßigkeit, zu Likör oder als Beigabe zu Salaten.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Laubwälder und Gebüsche
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), MAYER (1999: 23), KREUTER (1986: 91), MACVICAR (1998: 108)

Pritzelago
Alle mitteleuropäischen Gemskresse-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Alle diese Arten gelten generell als essbar. Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1997:31)

Pritzelago alpina
Gemskresse

Hauptblütezeit: Mai bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter und weiche Triebe von April bis Mai in geringen Mengen als Würze zu allerlei Speisen (kresseähnlich). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Steinschutt- und Geröllfluren Vergleiche Verwendungshinweise unter: MACHATSCHEK (1999: 59)

Prunella grandiflora
Großblütige Braunelle

Hauptblütezeit: Anfang Juli bis Ende September Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Blätter und Triebe vor der Blüte zu Spinat oder zu Salaten. Die getrockneten Blätter von Mai bis September als Aroma zu Rauchtabak.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Kalk-Magerrasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LoCH (1993: 49), SCHNELLE (1999)

Prunella vulgaris
Gewöhnliche Braunelle

Hauptblütezeit: Anfang Mai bis Ende September Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen gewaschenen Blätter und Triebe von April bis Mai zu Salaten, zu Spinat, zu Eintopfgerichten oder zu Kräuter-/Gemüsesuppen. Die getrockneten Blätter von Mai bis September als Aroma zu Rauchtabak. Frische oder getrocknete Blätter von April bis September mit kaltem Wasser übergossen zu Kräuterlimonaden/-getränken. Die

jungen Triebe von April bis Mai und die Blütenstände von April bis September als Brotbelag, zu Kräuterbutter oder als Beigabe zu Salaten. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Grünlandgesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), MAYER (1999), LocH (1993: 49)

Prunus *
Alle mitteleuropäischen Prunus-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten unmittelbar nach dem Erblühen als kandierte Süßigkeit oder zur Teegetränkbereitung. Die jungen Blätter im Frühjahr als Beigabe zur Teegetränkbereitung und auch als essbare Speisenbeigabe. Vorsicht! Die zerkauten oder zermahlenen Fruchtkerne können aufgrund von Blausäure giftig wirken. Vgl. ROTH et al. (1994). Blausäure entweicht beim Kochen ohne Deckel (Siedepunkt 26 °C). »Da viele Menschen ständig kleinen Mengen an Blausäure in Nahrung, Luftverschmutzung und besonders im Zigarettenrauch ausgesetzt sind und effektive Entgiftungsmechanismen vorhanden sind, können Spuren im Körper als unbedenklich angesehen werden.« (ROTH et al. 1994: 990).
Vergleiche Verwendungshinweise unter: RAU (1994: 46ff.), KLEMME (1999: 129, 131)

Prunus avium *
Vogelkirsche, Süß-Kirsche

Hauptblütezeit: Anfang April bis Ende Mai
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten von April bis Mai als kandierte Süßigkeit und zur Teegetränkbereitung. Aus der verwundeten Rinde fließt im Frühjahr ein roh essbares Gummi. Die Kerne von Juni bis Juli geröstet und gemahlen zu Kaffee. Die Früchte von Juni bis Juli mit den Kernen zu Schnaps, roh, zu Wein, zu Fruchtmarmelade, als kandierte Süßigkeit, zu Kompott, zu ungesüßtem Mus. Die Blätter von April bis Juni getrocknet zur Teegetränkbereitung. Die jungen Blätter im April auch als essbare Speisenbeigabe. Vorsicht! Siehe auch den Hinweis bei der Gattung.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Laubwälder und Gebüsche
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), FOREY (1992: 75), PAHLOW (1997: 47), KARCH (1986: 101), FRANKE (1997: 299), RAU (1994: 46ff.), KLEMME (1999: 129ff.)

Prunus cerasus (Artengruppe)
Artengruppe Sauer-Kirsche, Sauerkirsche, Weichsel

Hauptblütezeit: April bis Mai
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten von April bis Mai als kandierte Süßigkeit oder zur Teegetränkbereitung. Die jungen Blätter von April bis Mai als Beigabe zur Teegetränkbereitung, auch als essbare Speisenbeigabe und als Würze zu Fischgerichten. Die Früchte im Juli roh und eingemacht bzw. zu Gebäck. Vorsicht! Siehe auch den Hinweis bei der Gattung.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Waldmantelgebüsche und Hecken
Vergleiche Verwendungshinweise unter: RAU (1994: 46ff.), KLEMME (1999:: 129,131), BROCKMANN (1936:608)

Prunus domestica *
Pflaume, Zwetsche, Zwetschge

Hauptblütezeit: April bis Mai
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten von April bis Mai als kandierte Süßigkeit oder zur Teegetränkbereitung. Die jungen Blätter von April bis Mai als Beigabe zu Teegetränken und zu verschiedenen Speisen. Die Früchte von Juni bis Juli roh und eingemacht bzw. zu Gebäck. Vorsicht! Siehe auch den Hinweis bei der Gattung. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Waldmantelgebüsche und Hecken
Vergleiche Verwendungshinweise unter: RAU (1994: 46ff.), KLEMME (1999:129,131)

Prunus fruticosa *
Zwerg-Kirsche

Hauptblütezeit: Anfang April bis Ende Mai
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten von April bis Mai als kandierte Süßigkeit und zur Teegetränkbereitung. Die reifen Früchte von Juli bis August roh, zu Kompott oder getrocknet. Die jungen Blätter

von April bis Mai als Beigabe zu Teegetränken und zu verschiedenen Speisen. Vorsicht! Siehe auch den Hinweis bei der Gattung. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art in Österreich von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Waldmantelgebüsche und Hecken
Vergleiche Verwendungshinweise unter: RAU (1994: 46ff.), SCHNELLE (1999), KLEMME (1999: 129ff.)

Prunus mahaleb *
Felsen-Kirsche, Stein-Weichsel, Weichsel-Kirsche

Hauptblütezeit: Anfang Mai bis Ende Mai
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten im Mai als kandierte Süßigkeit und zur Teegetränkbereitung. Die reifen Früchte von Juli bis August roh, zu Kompott oder getrocknet. Die getrockneten inneren Samenkerne von Juli bis August in kleinen Mengen als bitteres Aroma zu Brot. Die getrockneten Blätter zu Rauchtabak und zur Teegetränkbereitung. Vorsicht! Siehe auch den Hinweis bei der Gattung.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Waldmantelgebüsche und Hecken
Vergleiche Verwendungshinweise unter: RAU (1994: 46ff.), SCHNELLE (1999), KLEMME (1999: 129ff.)

Prunus padus
Gewöhnliche Traubenkirsche

Hauptblütezeit: April bis Mai
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten von April bis Mai als kandierte Süßigkeit und zur Teegetränkbereitung. Die Kerne geröstet zu Kaffee, von Juli bis August zerstampft mit Wasser als Aroma zu einer »Mandelmilch« (in geringen Mengen verwenden). Die Früchte von Juni bis September roh, zu Wein, zu Essig, zu Fruchtsaft, zu Trockenobst, getrocknet und gemahlen für Süßgebäck, zu Kompott, zu Gelee, zu Fruchtmarmelade oder eingesalzen und anschließend geröstet. Die jungen Blätter von April bis Mai als Beigabe zur Teegetränken und zu verschiedenen Speisen. Vorsicht! Siehe auch den Hinweis bei der Gattung.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Erlen- und Edellaub-Auenwälder
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LOCH (1993: 49), KRÖGER (1996: 104), MACHATSCHEK (1999: 193, 194), KOSCHTSCHEJEW (1990: 45), RAU (1994: 46ff.), KLEMME (1999: 129ff.), CHAMISSO (1987: 81)

Prunus serotina *
Spätblühende Traubenkirsche

Hauptblütezeit: Anfang Mai bis Ende Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten von Mai bis Juni als kandierte Süßigkeit und zur Teegetränkbereitung. Die bittersüßen Früchte von Juli bis August zu Fruchtsaft oder mit anderen Früchten zu Fruchtmarmelade. Die junge Rinde mazeriert in kleinen Mengen als Bitteraroma für Gebäck, Getränke, Sirup und Süßigkeiten. Die jungen Blätter von April bis Mai als Beigabe zur Teegetränken und zu verschiedenen Speisen. Vorsicht! Siehe auch den Hinweis bei der Gattung.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Saure Eichenmischwälder
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), RAU (1994: 46ff.), KLEMME (1999: 129ff.)

Prunus spinosa (Artengruppe) *
Artengruppe Schlehe, Schwarzdorn

Hauptblütezeit: Anfang April bis Ende Mai
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Früchte nach dem ersten Frost zu eingelegtem Gemüse in Essig, zu Schnaps, zu ungesüßtem Mus (Vorratswürze), zu Kräutersauce, zu Fruchtsaft, zu Kompott, zu Gelee, zu Fruchtmarmelade, zu Kräuterlikör oder zu Wein. Die getrockneten Blätter von April bis Juli zu Rauchtabak. Die Blüten von April bis Mai und die Blätter von April bis Juni zur Teegetränkbereitung. Die Blüten von April bis Mai roh als Dekoration oder als kandierte Süßigkeit. Die getrockneten Früchte nach dem ersten Frost zur Teegetränkbereitung. Die jungen Blätter im Mai als Beigabe zu Teegetränken und zu verschiedenen Speisen. Vorsicht! Siehe auch den Hinweis bei der Gattung. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Waldmantelgebüsche und Hecken
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHOENICHEN (1947: 162), SCHNELLE (1999), FOREY (1992: 74), MAYER (1999: 149),PAHLOW (1986:48),KARCH (1986:89), FRANKE 81997: 300), KLEMME (1999: 129ff.)

Pseudolysimachion longifolium
Hoher Wiesenehrenpreis

Hauptblütezeit: Anfang Juli bis Ende August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter von April bis Juli roh zu Salaten oder gegart zu Gemüsegerichten.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Feuchtwiesen und Bachuferfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), KARCH (1986:53)

Pseudolysimachion spurium
Blauweiderich

Hauptblütezeit: Juni bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter von April bis Juni roh zu Salaten oder gegart zu Gemüsegerichten.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Sonnige Staudensäume an Gehölzen Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Pseudotsuga
Alle mitteleuropäischen Douglasien-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die innere Rinde von der Baumspitze besonders im Frühjahr zu Kochgemüse. Die männlichen Blütenknospen kurz vor der Blütezeit als kandierte Süßigkeit oder zu Sirup (durch langes Köcheln einzudicken). Die männlichen Blütenpollen während der Blüte zu Streckmehl. Die sehr jungen Zapfen kurz nach der Blüte und jungen Triebe im Frühjahr zu Schnaps oder zu Sirup (durch langes Köcheln einzudicken).
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LOCH (1993:74,49), LESTRIEUX (2000: 40, 41), GAIGG (2001: 16ff.)

Pseudotsuga menziesii
Grüne Douglasie

Hauptblütezeit: April bis Mai
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die innere Rinde von der Baumspitze von März bis April zu Kochgemüse. Die männlichen Blütenknospen im April als kandierte Süßigkeit oder zu Sirup (durch langes Köcheln einzudicken). Die männlichen Blütenpollen von April bis Mai zu Streckmehl. Die sehr jungen Zapfen von Juni bis Juli und die jungen Triebe von März bis Mai zu Schnaps oder zu Sirup (durch langes Köcheln einzudicken). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation MitteleuropasRot-Buchen-Mischwälder
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LocH (1993:74,49), LESTRIEUX (2000: 40, 41), GAIGG (2001: 16ff.)

Pteridium aquilinum **
Adlerfarn

Zeit der Sporenreife: Juli bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Das Mark der sehr stärkehaltigen, süßen Wurzeln (ca. 60% Stärke des Trockengewichts) von September bis in den Winter ausgeschabt zu Kochgemüse oder abgekocht zu Mehl. Getrocknete Wurzeln sind jahrelang lagerfähig. Die noch eingerollten jungen Blattwedel (bis zu 20 cm) von April bis Mai geschält zu Spargelgemüse und zu Salaten. Die älteren Blätter von Mai bis Juli in Salzlauge einweichen, dann zu gedünstetem Gemüse. Die überlieferte Verwendung ist kritisch zu betrachten.
Vorsicht! Die Pflanze wird in vielen Ländern verwendet, sie enthält jedoch karzinogene Stoffe, die bei dauerhafter Einnahme für das Auftreten von Tumoren verantwortlich sein könnten. Vgl. ROTH et al. (1994). Diese widersprüchlichen Aussagen hängen wohl entscheidend mit unterschiedlichen Kenntnissen über Wirkungsweisen der Pflanzeninhaltsstoffe zusammen.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Waldmantelgebüsche und Hecken, Saure Eichenmischwälder, Laubwälder und Gebüsche
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), KARCH (1986: 49), KÜSTER (1917: 26)

Puccinellia
Alle mitteleuropäischen Salzschwaden-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Zur Verwendung dieser Grasarten gilt der Hinweis unter Agrostis. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung sind die Arten P. distans und P. limosa von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).

Pulmonaria angustifolia
Schmalblättrige Lungenkraut

Hauptblütezeit: März bis Mai
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Blätter ab März und noch vor der Blüte zu Gemüsegerichten und zu Salaten.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Trockenheit ertragende Eichenmischwälder
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LoCH (1993: 50)

Pulmonaria mollis
Weiches Lungenkraut

Hauptblütezeit: April bis Mai
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Blätter ab März und noch vor der Blüte zu Gemüsegerichten und zu Salaten.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Waldmantelgebüsche und Hecken, sonnige Staudensäume an Gehölzen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LOCH (1993: 50)

Pulmonaria officinalis (Artengruppe)
Artengruppe Echtes Lungenkraut

Hauptblütezeit: Anfang März bis Ende April
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Blätter im März roh zu Salaten oder gegart zu Gemüsegerichten.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Laubwälder und Gebüsche
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), PAHLOW (1986: 39)

Pyrola
Alle mitteleuropäischen Wintergrün-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Früchte im Herbst roh oder zu falschen Kapern. Vergleiche Verwendungshinweise unter: LOCH (1993: 50)

Pyrola chlorantha
Grünliches Wintergrün

Hauptblütezeit: Juni bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Früchte von August bis September roh oder zu falschen Kapern. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Saure Kiefernwälder
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LOCH (1993: 50)

Pyrola media
Mittleres Wintergrün

Hauptblütezeit: Juni bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Früchte von August bis September roh oder zu falschen Kapern. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Fichtenwälder
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LOCH (1993: 50)

Pyrola minor
Kleines Wintergrün

Hauptblütezeit: Juni bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter von April bis Juni roh zu Salaten. Siehe auch den Hinweis bei der Gattung.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Saure Nadelwälder
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Pyrola rotundifolia
Rundblättriges Wintergrün

Hauptblütezeit: Juni bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Früchte von August bis September roh oder zu falschen Kapern. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Fichtenwälder
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LOCH (1993: 50)

Pyrus
Alle mitteleuropäischen Birnen-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten im Frühjahr als kandierte Süßigkeit oder zur Teegetränkbereitung. Die Früchte im Herbst getrocknet zur Teegetränkbereitung, zu Gelee und zu Kompott.
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LOCH (1993: 50), RAU (1994: 46ff.)

Pyrus communis (Artengruppe)
Artengruppe Gewöhnliche Birne

Hauptblütezeit: Anfang April bis Ende Mai
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten von April bis Mai als kandierte Süßigkeit und zur Teegetränkbereitung. Die Früchte im September roh, zu Wein oder als Beimischung zu Fruchtmarmelade, zu Sirup (durch langes Köcheln einzudicken), zu Gelee, zu Fruchtsaft oder als gebackene Frucht und getrocknet zur Teegetränkbereitung.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas Nährstoffreiche tiefgründige Lehmböden in Siedlungsnähe
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHOENICHEr (1947: 157) FOREY (1992: 76), SCHNELLE (1999), NEUHOLE (1999: 57), RAU (1994: 46ff.)

Quercus
Alle mitteleuropäischen Eichen-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die reifen geschälten Samen (zum Schälen zuvor in kochendes Wasser einlegen) von August bis Oktober geröstet zu Kaffee oder gewässert als Nahrungsmittel. Nach demselben Verfahren die Samen auch zu Mehl; das Mehl schmeckt nussig und dient zum Andicken von Saucen oder als kräftige Zugabe zu Getreidemehl. Die jungen Schalen der Früchte von Juli bis August zu Streckmehl. Die Früchte mit Schale in Wasser angesetzt zu einem kohlenhydratreichen Bittergetränk (bierähnlich). Die jungen

Blätter von März bis April als Beigabe zu Salaten und pulverisiert zu Streckmehl. Vergleiche Verwendungshinweise unter: LoCH (1993: 50), MACHATSCHEK (1999: 107, 115), KLEMME (1999: 129)

Quercus cerris
Zerr-Eiche

Hauptblütezeit: Mai bis Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Früchte und die Blätter sind wie bei der Gattung beschrieben zu verwenden.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Trockenheit ertragende Eichenmischwälder
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LoCH (1993: 50), MACHATSCHEK (1999: 107, 115), KLEMME (1999: 129)

Quercus petraea
Trauben-Eiche

Hauptblütezeit: Anfang Mai bis Ende Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Früchte und die Blätter sind wie bei der Gattung beschrieben zu verwenden. Die BlättervonAprilbis Juli auch zu Rauchtabak. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Wälder mit überwiegend Laubbäumen Vergleiche Verwendungshinweise unter: LoCH (1993: 50), MACHATSCHEK (1999: 107, 115), KLEMME (1999: 129), SCHNELLE (1999)

Quercus pubescens
Flaum-Eiche

Hauptblütezeit: April bis Mai
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Früchte und die Blätter sind wie bei der Gattung beschrieben zu verwenden.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Trockenheit ertragende Eichenmischwälder
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LoCH (1993: 50), MACHATSCHEK (1999: 107, 115), KLEMME (1999: 129)

Quercus robur
Sommer-Eiche, Stiel-Eiche

Hauptblütezeit: April bis Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Früchte und die Blätter sind wie bei der Gattung beschrieben zu verwenden. Die Blätter von April bis Juli auch zu Rauchtabak. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Wälder mit überwiegend Laubbäumen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LoCH (1993: 50), MACHATSCHEK (1999: 107, 115), KLEMME (1999: 129), SCHNELLE (1999)

Ranunculus acris **
Scharfer Hahnenfuß

Hauptblütezeit: April bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Das getrocknete (!) Kraut als Trockengewürz von April bis Juli. Vorsicht! In frischem Zustand kann der Saft im Kraut und vor allem in der Wurzel hautreizend und schwindelerregend wirken, im getrockneten Kraut ist dies jedoch praktisch unwirksam. Vgl. ROTH et al. (1994). Siehe dazu auch das Kapitel über die Giftigkeit von Wildpflanzen, Seite 15.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Grünlandgesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LocH (1993: 51)

Ranunculus aquatilis (Artengruppe)
Artengruppe Wasser-Hahnenfuß

Hauptblütezeit: Mai bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die gesamte Pflanze in kleinen Mengen von April bis Juni sorgfältig gewaschen zu Gemüsegerichten.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art in der Schweiz und in Teilen Österreichs von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Wurzelnde Wasserpflanzengesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LocH (1993: 51)

Ranunculus circinatus
Spreizender Hahnenfuß

Hauptblütezeit: Mai bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die gesamte Pflanze in kleinen Mengen von April bis Juni sorgfältig gewaschen zu Gemüsegerichten.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Wurzelnde Wasserpflanzengesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LoCH (1993: 51)

Ranunculus ficaria
Scharbockskraut

Hauptblütezeit: Anfang März bis Ende Mai
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Triebe und Blätter von März bis April zu Salaten, zu Spinat, zu Gemüsegerichten, zu Kräuterkäse (z. B. mit Frischkäse) oder als Vorrat getrocknet, eingesalzen oder mariniert, wegen dem steigenden Alkaloidgehalt jedoch nur vor der Blüte verwenden. Die Blütenknospen von März bis April eingesalzen zu falschen Kapern. Die Wurzelknöllchen am besten nach dem Verblühen und die Brutknöllchen von August bis Oktober zu Salaten, zu falschen Kapern oder getrocknet zu Mehl. Die überlieferte Verwendung ist kritisch zu betrachten. Vorsicht! Alle Pflanzenteile, besonders Wurzelstock und Brutknöllchen, können auch Erbrechen und Durchfall auslösen. Vgl. ROTH et al. (1994). Diese widersprüchlichen Aussagen hängen wohl entscheidend mit saisonalen Schwankungen der Pflanzeninhaltsstoffe, der Verarbeitung und unterschiedlichen Verträglichkeiten einzelner Menschen zusammen. Siehe dazu auch das Kapitel über die Giftigkeit von Wildpflanzen, Seite 15.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Laubwälder und Gebüsche
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), GRAMBERG (1946: 43), PAHLOW (1986: 47), KÜSTER (1917: 14), LoCH (1993:51), KosCHTSCHEJEw (1990:25)

Ranunculus fluitans
Flutender Hahnenfuß

Hauptblütezeit: Juni bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die gesamte Pflanze in kleinen Mengen von April bis Juni sorgfältig gewaschen zu Gemüsegerichten. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Wurzelnde Wasserpflanzengesellschaften Vergleiche Verwendungshinweise unter: LoCH (1993: 51)

Ranunculus hederaceus
Efeublättriger Hahnenfuß

Hauptblütezeit: Mai bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die gesamte Pflanze in kleinen Mengen von April bis Mai sorgfältig gewaschen zu Gemüsegerichten. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Quellfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LOCH (1993:51)

Ranunculus repens **
Kriechender Hahnenfuß

Hauptblütezeit: Mai bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätte von April bis Mai in geringer Menge zu Kräuter-/Gemüse suppen. Die überlieferte Verwendung ist kritisch zu be trachten. Vorsicht! In frischem Zustand kann der Saft in Kraut und vor allem in der Wurzel hautreizend und schwin delerregend wirken, im getrockneten Kraut ist dies jedocl praktisch unwirksam. Vgl. ROTH et al. (1994). Diese wider sprüchlichen Aussagen hängen wohl entscheidend mit dei Dosierung, Verarbeitungsweise und unterschiedlichen Ver träglichkeiten einzelner Menschen zusammen. Siehe dazl auch das Kapitel über die Giftigkeit von Wildpflanzen, Seite 15.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas Waldmantelgebüsche und Hecken
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Raphanus
Alle mitteleuropäischen Rettich-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Alle diese Arten gelten generell als essbar. Die Frucht im Herbst zL Speiseöl.
Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1997:31), WINCKEL (1916:27)

Raphanus raphanistrum
Hederich

Hauptblütezeit: Juni bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die scharfen jungen Triebe von April bis Juni roh zu Salaten oder gegart mit den unteren Blättern zu Spinat, zu Kräuter/Gemüsesuppen, zu Eintopfgerichten, als Würze zu diverser Speisen oder zu Kräuterkäse (z. B. mit Frischkäse). Die nocr unreifen jungen Samenschoten von Juli bis August als frischwürzige Rohkost, z. B. zu Salaten. Die Blüten von Juni bis August roh als Dekoration zu Salaten. Die knospigen Blütenstände im Juni zu Gemüsegerichten. Die Keimlinge (z. B. ir einem Keimgefäß gezogen) als Beigabe zu Salaten. Die reifer Samen von September bis Oktober zu Senf und zu Speiseöl
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Getreideunkrautfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), SCHOENICHEN (1947: 117), PAHLOW (1997: 20), WINCKEL (1916: 27)

Rapistrum
Alle mitteleuropäischen Rapistrum-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Alle diese Arten gelten generell als essbar. Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1997:31)

Rapistrum rugosum
Runzeliger Rapsdotter

Hauptblütezeit: Juni bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die ganze Pflanze gilt generell als essbar. Denkbar wäre z. B. eine Verarbeitung zu Salaten oder zu Gemüsegerichten. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art in der Schweiz und in Teilen Österreichs von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Getreideunkrautfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1997:31)

Reseda
Alle mitteleuropäischen Reseda-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten unmittelbar nach dem Erblühen zu Kräuterbowlen.
Vergleiche Verwendungshinweise unter: KREUTER (1986:94)

Reseda lutea
Gelber Wau, Gelbe Resede

Hauptblütezeit: Juni bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten von Juni bis September zu Kräuterbowlen. Die jungen Blätter von April bis Juni roh zu Salaten. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Ruderalgesellschaften, Acker- und Gartenunkrautgesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999),
KREUTER (1986:94)

Reseda luteola
Färber-Wau, Färber-Resede

Hauptblütezeit: Juni bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten von Juni bis September zu Kräuterbowlen. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art in Österreich und in der Schweiz von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Ruderalgesellschaften, Acker- und Gartenunkrautgesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: KREUTER (1986:94)

Reseda odorata
Garten-Resede

Hauptblütezeit: Juli bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten von Juli bis September zu Kräuterbowlen.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Schuttunkrautfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: KREUTER (1986:94)
Rhodiola rosea Rosenwurz
Hauptblütezeit: Juni bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Triebe von April bis Juni zu Spinat. Die Stengel von April bis Juni zu Spargelgemüse. Das Rhizom von September bis in den Winter roh zu Salaten, gegart zu Kochgemüse oder fermentiert zu Sauerkraut.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Felsspalten- und Mauerfugengesellschaften Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Rhus hirta
Essigbaum, Kolben-Sumach

Hauptblütezeit: Juni bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die filzigen Beeren von August bis September roh, zu Kräuterlimonaden/-getränken oder getrocknet, gemahlen und gesiebt zu Streckmehl.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropa Schuttunkrautfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: TSCHARNER (200 86), COUPLAN (1983)

Rhynchospora
Alle mitteleuropäischen Schnabelbinse-Arten, Schnabelried-Arten
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Zur Ve wendung dieser Grasarten gilt der Hinweis unter Agrostis.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzste lung sind die Arten R.alba und R.fusca von der Wildsamnlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).

Ribes
Alle mitteleuropäischen Ribes-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die reife Früchte im Spätsommer roh oder zu Obsttorten/-kuchen, zu Fruchtmarmelade oder zu Fruchtsaft, auch getrocknet zu Teegetränkbereitung.
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LoCH (1993: 52)

Ribes alpinum
Alpen-Johannisbeere

Hauptblütezeit: Anfang April bis Ende Mai
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die reifes süßen Früchte von Juli bis August roh oder zu Obsttorten -kuchen, zu Fruchtmarmelade oder zu Fruchtsaft, auch ge trocknet zur Teegetränkbereitung. Die zarten Triebe, Blätte und Blütenknospen zu Salat. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas Laubwälder und Gebüsche
Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1983)

Ribes nigrum
Schwarze Johannisbeere

Hauptblütezeit: Anfang Mai bis Ende Mai
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die reifes Früchte von Juli bis August roh oder zu Obsttorten/-kuchen zu Fruchtmarmelade oder zu Fruchtsaft, auch getrocknet zu Teegetränkbereitung. Die Blätter von April bis Mai zu Kräu ter-/Gemüsesuppen. Die getrockneten Blätter von April bis Juli zur Teegetränkbereitung.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Erlenbruchwälder
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Ribes petraeum
Felsen-Johannisbeere

Hauptblütezeit: Anfang Mai bis Ende Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die reifen sauren Früchte von Juli bis August roh oder zu Obsttorten/ -kuchen und zu Fruchtmarmelade oder getrocknet zur Teegetränkbereitung.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Hochstaudenfluren und –gebüsche
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999),
NEUHOLD (1999: 69)

Ribes rubrum (Artengruppe)
Artengruppe Rote Johannisbeere

Hauptblütezeit: April bis Mai
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die reifen süßen Früchte von Juli bis August roh oder zu Obsttorten/ -kuchen, zu Fruchtmarmelade oder zu Fruchtsaft, auch getrocknet zur Teegetränkbereitung.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Erlen- und Edellaub-Auenwälder
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Ribes uva-crispa
Stachelbeere

Hauptblütezeit: Anfang April bis Ende Mai
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die reifen Früchte im August roh, getrocknet zur Teegetränkbereitung, zu Fruchtsaft, zu Fruchtmarmelade oder zu Wein. Die unreifen Früchte im Juli zu Kompott oder zu Obsttorten/ -kuchen.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Waldmantelgebüsche und Hecken Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), FOREY (1992: 87), FRANKE (1997: 263)

Robinia pseudoacacia **
Robinie, Gewöhnliche Scheinakazie

Hauptblütezeit: Anfang Juni bis Ende Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die überbrühten unreifen Samen im Juli ähnlich wie Erbsen und Bohnen zu Kochgemüse. Die gerösteten Samen von August bis September zu Kaffee. Die Blüten im Juni frisch in kleinen Mengen zu Speiseeis, zu Kuchen, zu Kräuterlikör, zur Teegetränkbereitung, in Ausbackteig, zu Sirup (durch langes Köcheln einzudicken) oder als kandierte Süßigkeit. Die abgestreiften Blättchen von April bis Juni zu Spinat. Vorsicht! Außer der Blüte können alle anderen Pflanzenteile, besonders die Rinde und die Früchte, roh eingenommen zu starker Übelkeit und Schwindel führen. Durch Erhitzen geht diese Toxizität verloren. Vgl. ROTH et al. (1994) und COUPLAN (1983: 182).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Parkanlagen, Wege, Forste
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), MAYER (1999: 80), TsCHÖPE (1949: 5), WEINER (1972:154)

Rorippa
Alle mitteleuropäischen Sumpfkresse-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Alle diese Arten gelten generell als essbar.
Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1997:31)

Rorippa amphibia
Wasser-Sumpfkresse

Hauptblütezeit: Mai bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Triebe von April bis Mai roh zu Salaten oder gegart zu Gemüsegerichten.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Röhrichte wenig bewegter Gewässer
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Rorippa anceps
Zweischneidige Sumpfkresse

Hauptblütezeit: Juni bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die ganze Pflanze gilt generell als essbar. Denkbar wäre z. B. eine Verarbeitung zu Salaten oder zu Gemüsegerichten.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Großseggensümpfe
Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1997: 31)

Rorippa austriaca
Österreichische Sumpfkresse

Hauptblütezeit: Juni bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die ganze Pflanze gilt generell als essbar. Denkbar wäre z. B. eine Verarbeitung zu Salaten oder zu Gemüsegerichten. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Pioniergesellschaften auf feuchten und überfluteten Rasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1997:31)

Rorippa palustris
Gewöhnliche Sumpfkresse

Hauptblütezeit: Juni bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Triebe von April bis Juni und die Keimlinge (z. B. in einem Keimgefäß gezogen) zu Salaten. Die Blätter und Triebe von April bis Juli als mildernde Beigabe zu anderen kräftigeren Gemüsen, zu Spinat, zu Kräuterkäse (z. B. mit Frischkäse), als Würze zu diversen Speisen oder zu Gemüsegerichten. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Krautige Vegetation oft gestörter Plätze. Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Rorippa pyrenaica
Pyrenäen-Sumpfkresse

Hauptblütezeit: Mai bis Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die ganze Pflanze gilt generell als essbar. Denkbar wäre z. B. eine Verarbeitung zu Salaten oder zu Gemüsegerichten.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Gedüngte Frischwiesen und -weiden
Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1997: 31)

Rorippa sylvestris
Wilde Sumpfkresse

Hauptblütezeit: Juni bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter von April bis Juni zu Spinat.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Pioniergesellschaften auf feuchten und überfluteten Rasen Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Rosa
Alle mitteleuropäischen Rosen-Arten, Hagebutten-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten unmittelbar nach dem Erblühen kandiert, zu Gemüse-Crepes (gefüllte Pfannkuchen), als essbare Dekoration, als Aroma zu Essig, zur Teegetränkbereitung oder zu Gelee. Die getrockneten Früchte im Herbst zur Teegetränkbereitung. Die Früchte dann auch zu Fruchtmarmelade, zu Gelee, zu Kräuter-/Gemüsesuppen, zu Kräutersauce, zu ungesüßtem Mus (Würze), roh zu Likör oder auch zu Wein. Die Kerne im Herbst zu Kaffee, zu Streckmehl und zur Teegetränkbereitung. Die jungen Blätter im Frühjahr zu Gemüsegerichten.
Vergleiche Verwendungshinweise unter: MAYER (1999: 71, 142), NEUHOLD (1999: 91), KÜSTER (1917: 34, 89), MACHATSCHEK (1999:161,167), FRANKE (1997:318), KREUTER (1986: 163), WINCKEL (1916:26)

Rosa abietina
Tannen-Rose

Hauptblütezeit: Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten, Früchte, Samen und Blätter sind wie bei der Gattung beschrieben zu verwenden.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Waldmantelgebüsche und Hecken
Vergleiche Verwendungshinweise unter: MAYER (1999: 71, 142), NEUHOLD (1999: 91), KÜSTER (1917: 34, 89), MACHATSCHEK (1999: 161, 167),FRANKE (1997: 318),KREUTER (1986: 163), WINCKEL (1916: 26)

Rosa agrestis
Feld-Rose

Hauptblütezeit: Juni bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten, Früchte, Samen und Blätter sind wie bei der Gattung beschrieben zu verwenden.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art in Österreich von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Waldmantelgebüsche und Hecken
Vergleiche Verwendungshinweise unter: MAYER (1999: 71, 142), NEUHOLD (1999: 91), KÜSTER (1917: 34, 89), MACHATSCHEK (1999:161,167), FRANKE (1997: 318), KREUTER (1986: 163), WINCKEL (1916:26)

Rosa arvensis
Feld-Rose

Hauptblütezeit: Anfang Juni bis Ende Juni

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten, Früchte, Samen und Blätter sind wie bei der Gattung beschrieben zu verwenden. Die Blütenblätter im Juni auch als Aroma zu Rauchtabak oder eingesalzen und pulverisiert als Schnupftabakersatz.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: (Hain-Buchen-)Mischwälder
Vergleiche Verwendungshinweise unter: MAYER (1999: 71, 142), NEUHOLD (1999: 91), KÜSTER (1917: 34, 89), MACHATSCHEK (1999: 161, 167), FRANKE (1997: 318), KREUTER (1986:163), WINCKEL (1916: 26), SCHNELLE (1999)

Rosa caesia
Leder-Rose

Hauptblütezeit: Juni bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten, Früchte, Samen und Blätter sind wie bei der Gattung beschrieben zu verwenden. Die Blütenblätter von Juni bis Juli auch als Aroma zu Rauchtabak oder eingesalzen und pulverisiert als Schnupftabakersatz.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Waldmantelgebüsche und Hecken
Vergleiche Verwendungshinweise unter: MAYER (1999: 71, 142), NEUHOLD (1999: 91), KÜSTER (1917: 34, 89), MACHATSCHEK (1999: 161, 167), FRANKE (1997: 318), KREUTER (1986: 163), WINCKEL (1916: 26), SCHNELLE (1999)

Rosa canina
Hunds-Rose

Hauptblütezeit: Anfang Juni bis Ende Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten, Früchte, Samen und Blätter sind wie bei der Gattung be
schrieben zu verwenden. Die Blütenblätter im Juni auch als Aroma zu Rauchtabak oder eingesalzen und pulverisiert als Schnupftabakersatz.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art in Österreich von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Waldmantelgebüsche und Hecken
Vergleiche Verwendungshinweise unter: MAYER (1999: 71, 142), NEUHOLD (1999: 91), KÜSTER (1917: 34, 89), MACHATSCHEK (1999: 161, 167), FRANKE (1997: 318), KREUTER (1986: 163), WINCKEL (1916: 26), SCHNELLE (1999)

Rosa corymbifera
Doldentraubige Rose

Hauptblütezeit: Juni bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten, Früchte, Samen und Blätter sind wie bei der Gattung beschrieben zu verwenden. Die Blütenblätter von Juni bis Juli auch als Aroma zu Rauchtabak oder eingesalzen und pulverisiert als Schnupftabakersatz. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art in Österreich von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Waldmantelgebüsche und Hecken
Vergleiche Verwendungshinweise unter: MAYER (1999: 71, 142), NEUHOLD (1999: 91), KÜSTER (1917: 34, 89), MACHATSCHEK (1999:161,167), FRANKE (1997: 318), KREUTER (1986: 163), WINCKEL (1916: 26), SCHNELLE (1999)

Rosa dumalis
Blaugrüne Rose

Hauptblütezeit: Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten, Früchte, Samen und Blätter sind wie bei der Gattung beschrieben zu verwenden.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Waldmantelgebüsche und Hecken
Vergleiche Verwendungshinweise unter: MAYER (1999: 71, 142), NEUHOLD (1999: 91), KÜSTER (1917: 34, 89), MACHATSCHEK (1999: 161,167), FRANKE (1997: 318), KREUTER (1986: 163), WINCKEL (1916: 26)

Rosa elliptica
Keilblättrige Rose

Hauptblütezeit: Juni bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten, Früchte, Samen und Blätter sind wie bei der Gattung beschrieben zu verwenden.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Waldmantelgebüsche und Hecken
Vergleiche Verwendungshinweise unter: MAYER (1999: 71, 142), NEUHOLD (1999: 91), KÜSTER (1917: 34, 89), MACHATSCHEK (1999: 161, 167), FRANKE (1997: 318), KREUTER (1986: 163), WINCKEL (1916:26)

Rosa gallica
Essig-Rose, Gallische Rose

Hauptblütezeit: Anfang Juni bis Ende Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten, Früchte, Samen und Blätter sind wie bei der Gattung beschrieben zu verwenden. Die Blütenblätter im Juni auch als Aroma zu Rauchtabak oder eingesalzen und pulverisiert als Schnupftabakersatz.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Wälder mit überwiegend Laubbäumen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: MAYER (1999: 71, 142), NEUHOLD (1999: 91), KÜSTER (1917: 34, 89), MACHATSCHEK (1999:161,167), FRANKE (1997: 318), KREUTER (1986: 163), WINCKEL (1916:26), SCHNELLE (1999)

Rosa glauca
Hecht-Rose, Rotblättrige Rose

Hauptblütezeit: Anfang Juni bis Ende Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten, Früchte, Samen und Blätter sind wie bei der Gattung beschrieben zu verwenden.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Waldmantelgebüsche und Hecken
Vergleiche Verwendungshinweise unter: MAYER (1999: 71, 142), NEUHOLD (1999: 91), KÜSTER (1917: 34, 89), MACHATSCHEK (1999:161,167), FRANKE (1997:318), KREUTER (1986: 163), WINCKEL (1916:26)

Rosa inodora
Duftarme Rose

Hauptblütezeit: Juni bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten, Früchte, Samen und Blätter sind wie bei der Gattung beschrieben zu verwenden.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Waldmantelgebüsche und Hecken Vergleiche Verwendungshinweise unter: MAYER (1999: 71, 142), NEUHOLD (1999: 91), KÜSTER (1917: 34, 89), MACHATSCHEK (1999: 161, 167), FRANKE (1997: 318), KREUTER (1986: 163), WINCKEL (1916: 26)

Rosa jundzillii
Rauhblättrige Rose

Hauptblütezeit: Anfang Juni bis Ende Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten, Früchte, Samen und Blätter sind wie bei der Gattung beschrieben zu verwenden.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art in Österreich von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Laubwälder und Gebüsche
Vergleiche Verwendungshinweise unter: MAYER (1999: 71, 142), NEUHOLD (1999: 91), KÜSTER (1917: 34, 89), MACHATSCHEK (1999:161,167), FRANKE (1997:318), KREUTER (1986: 163), WINCKEL (1916:26)

Rosa majalis
Zimt-Rose

Hauptblütezeit: Mai bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten, Früchte, Samen und Blätter sind wie bei der Gattung beschrieben zu verwenden.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art in Österreich von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Waldmantelgebüsche und Hecken
Vergleiche Verwendungshinweise unter: MAYER (1999: 71, 142), NEUHOLD (1999: 91), KÜSTER (1917: 34, 89), MACHATSCHEK (1999: 161,167), FRANKE (1997: 318), KREUTER (1986:163), WINCKEL (1916: 26)

Rosa micrantha
Kleinblütige Rose

Hauptblütezeit: Juni bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten, Früchte, Samen und Blätter sind wie bei der Gattung beschrieben zu verwenden.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Waldmantelgebüsche und Hecken
Vergleiche Verwendungshinweise unter: MAYER (1999: 71, 142), NEUHOLD (1999: 91), KÜSTER (1917: 34, 89), MACHATSCHEK (1999: 161, 167), FRANKE (1997: 318), KREUTER (1986:163), WINCKEL (1916: 26)

Rosa mollis
Weiche Rose

Hauptblütezeit: Juni bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten, Früchte, Samen und Blätter sind wie bei der Gattung beschrieben zu verwenden.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Waldmantelgebüsche und Hecken
Vergleiche Verwendungshinweise unter: MAYER (1999: 71, 142), NEUHOLD (1999: 91), KÜSTER (1917: 34, 89), MACHATSCHEK (1999: 161, 167), FRANKE (1997: 318), KREUTER (1986:163), WINCKEL (1916: 26)

Rosa pendulina
Alpen-Hecken-Rose, Berg-Rose

Hauptblütezeit: Anfang Juni bis Ende Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten, Früchte, Samen und Blätter sind wie bei der Gattung beschrieben zu verwenden. Die Blütenblätter im Juni auch als Aroma zu Rauchtabak oder eingesalzen und pulverisiert als Schnuoftabakersatz.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Hochstaudenfluren und -gebüsche
Vergleiche Verwendungshinweise unter: MAYER (1999: 71, 142), NEUHOLD (1999: 91), KÜSTER (1917: 34, 89), MACHATSCHEK (1999:161,167), FRANKE (1997: 318), KREUTER (1986: 163), WINCKEL (1916:26), SCHNELLE (1999)

Rosa rubiginosa
Schottische Zaun-Rose, Wein-Rose

Hauptblütezeit: Anfang Juni bis Ende Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten, Früchte, Samen und Blätter sind wie bei der Gattung beschrieben zu verwenden. Die Blütenblätter im Juni auch als Aroma zu Rauchtabak oder eingesalzen und pulverisiert als Schnupftabakersatz.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Waldmantelgebüsche und Hecken Vergleiche Verwendungshinweise unter: MAYER (1999: 71, 142), NEUHOLD (1999: 91), KÜSTER (1917: 34, 89), MACHATSCHEK (1999: 161,167), FRANKE (1997: 318), KREUTER (1986: 163), WINCKEL (1916: 26), SCHNELLE (1999)

Rosa rugosa
Apfel-Rose, Kartoffel-Rose

Hauptblütezeit: Anfang Juni bis Mitte September Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten, Früchte, Samen und Blätter sind wie bei der Gattung beschrieben zu verwenden. Die Blätter zur Teegetränkbereitung.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Siedlungsnahe Hecken
Vergleiche Verwendungshinweise unter: MAYER (1999: 71, 142), NEUHOLD (1999: 91), KÜSTER (1917: 34, 89), MACHATSCHEK (1999: 161, 167), FRANKE (1997: 318), KREUTER (1986: 163), WINCKEL (1916: 26), KARCH (1986: 66, 70)

Rosa sheradii
Sammet-Rose

Hauptblütezeit: Juni bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten, Früchte, Samen und Blätter sind wie bei der Gattung beschrieben zu verwenden.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art in Österreich von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Waldmantelgebüsche und Hecken
Vergleiche Verwendungshinweise unter: MAYER (1999: 71, 142), NEUHOLD (1999: 91), KÜSTER (1917: 34, 89), MACHATSCHEK (1999: 161, 167), FRANKE (1997: 318), KREUTER (1986: 163), WINCKEL (1916: 26)
Rubus

Rosa spinosissima
Bibernell-Rose, Dünen-Rose

Hauptblütezeit: Anfang Juni bis Ende Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten, Früchte, Samen und Blätter sind wie bei der Gattung beschrieben zu verwenden.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Sonnige Staudensäume an Gehölzen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: MAYER (1999: 71, 142), NEUHOLD (1999: 91), KÜSTER (1917: 34, 89), MACHATSCHEK (1999: 161, 167), FRANKE (1997: 318), KREUTER (1986: 163), WINCKEL (1916: 26)

Rosa stylosa
Griffel-Rose

Hauptblütezeit: Juni bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten, Früchte, Samen und Blätter sind wie bei der Gattung beschrieben zu verwenden.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Waldmantelgebüsche und Hecken
Vergleiche Verwendungshinweise unter: MAYER (1999: 71, 142), NEUHOLD (1999: 91), KÜSTER (1917: 34, 89), MACHATSCHEK (1999: 161, 167), FRANKE (1997: 318), KREUTER (1986:163), WINCKEL (1916: 26)

Rosa tomentella
Stumpfblättrige Rose

Hauptblütezeit: Juni bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten, Früchte, Samen und Blätter sind wie bei der Gattung beschrieben zu verwenden. Die Blütenblätter von Juni bis Juli auch als Aroma zu Rauchtabak oder eingesalzen und pulverisiert als Schnupftabakersatz.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Laubwälder und Gebüsche

Vergleiche Verwendungshinweise unter: MAYER (1999: 71, 142), NEUHOLD (1999: 91), KÜSTER (1917: 34, 89), MACHATSCHEK (1999: 161,167), FRANKE (1997:318), KREUTER (1986: 163), WINCKEL (1916:26), SCHNELLE (1999)

Rosa tomentosa
Filz-Rose

Hauptblütezeit: Juni bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten, Früchte, Samen und Blätter sind wie bei der Gattung beschrieben zu verwenden.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Waldmantelgebüsche und Hecken Vergleiche Verwendungshinweise unter: MAYER (1999: 71, 142), NEUHOLD (1999: 91), KÜSTER (1917: 34, 89), MACHATSCHEK (1999: 161, 167), FRANKE (1997: 318), KREUTER (1986: 163), WINCKEL (1916: 26)

Rosa villosa
Apfel-Rose

Hauptblütezeit: Juni bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten, Früchte, Samen und Blätter sind wie bei der Gattung beschrieben zu verwenden. Die Blütenblätter von Juni bis Juli auch als Aroma zu Rauchtabak oder eingesalzen und pulverisiert als Schnupftabakersatz. Die getrockneten Blätter auch zur Teegetränkbereitung (Schwarztee-Ersatz). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Waldmantelgebüsche und Hecken Vergleiche Verwendungshinweise unter: MAYER (1999: 71, 142), NEUHOLD (1999: 91), KÜSTER (1917: 34, 89), MACHATSCHEK (1999: 161,167), FRANKE (1997: 318), KREUTER (1986: 163), WINCKEL (1916: 26), SCHNELLE (1999)

Rubus
Alle mitteleuropäischen Brombeer-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Früch
te im Herbst zu Fruchtmarmelade, zu Kräuterlikör, zu Kompott, zu Sirup (durch langes Köcheln einzudicken), zu Gelee, zu Obsttorten/-kuchen oder zu Wein. Die Blätter von April bis Juli zur Teegetränkbereitung.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung sind folgende Arten von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14): R. firmus, R. glauciformis, R. martensenii, R. maximus, R. phoenicacanthus, R. sprengeliusculus.
Vergleiche Verwendungshinweise unter: MAYER (1999), KOSCHTSCHEJEW (1990: 50), MACHATSCHEK (1999: 152)

Rubus caesius
Blau-Brombeere, Kratzbeere

Hauptblütezeit: Anfang Mai bis Ende Oktober Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Früchte von August bis Oktober zu Fruchtmarmelade, zu Kräuterlikör, zu Kompott, zu Sirup (durch langes Köcheln einzudicken), zu Gelee, zu Obsttorten/-kuchen oder zu Wein. Die Blätter von April bis August zur Teegetränkbereitung. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Schleiergesellschaften und Ufersäume
Vergleiche Verwendungshinweise unter: MAYER (1999), KOSCHTSCHEJEW (199: 50), MACHATSCHEK (1999: 152).

Rubus chamaemorus
Moltebeere

Hauptblütezeit: Juni bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Früchte von August bis September zu Fruchtmarmelade, zu Kräuterlikör, zu Kompott, zu Sirup (durch langes Köcheln einzudicken), zu Gelee, zu Obsttorten/-kuchen oder zu Wein. Die Blätter von April bis Juli zur Teegetränkbereitung. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).

Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Hochmoore und Moorheiden
Vergleiche Verwendungshinweise unter: MAYER (1999), KOSCHTSCHEJEW (1990: 50), MACHATSCHEK (1999: 152)

Rubus fruticosus (Artengruppe)
Artengruppe Echte Brombeere

Hauptblütezeit: Anfang Juni bis Ende Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Blätter von April bis Juni zu Salaten, zu Spinat, zu Kräuterquark, zu Gemüsegerichten oder fermentiert zur Teegetränkbereitung (Schwarztee-Ersatz). Die reifen Früchte von August bis September roh oder zur Teegetränkbereitung (getrocknet), zu Fruchtessig, zu Sirup (durch langes Köcheln einzudicken), zu Obsttorten/-kuchen, zu Fruchtmarmelade, zu Gelee, zu Wein, zu Fruchtsaft, zu Kräuterlikör oder zu Kompott. Die Blüten von Juni bis Juli zur Teegetränkbereitung.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung sind folgende Arten dieser Artengruppe von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14): R. axilaris, R. barberi, R. correctispinosus, R. discors, R. eideranus, R. glandisepalus, R. guestphalicoides, R. libertianus, R. lignicensis, R. longior, R. nitiformis, R. pallidifolius, R. phyllothyrsos, R. rhamnifolius, R. rhombifolius, R. rufescens, R. scaber, R. schlechtendaliiformis, R. stormanicus.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Waldlichtungsfluren und -gebüsche
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), FOREY (1992:84),KLOCKENBRING (1944:14),PAHLOw (1997: 23), PAHLOW (1986: 15), KARCH (1986:61), MAYER (1999), NEUHOLD (1999: 59)

Rubusidaeus
Echte Himbeere

Hauptblütezeit: Anfang Mai bis Ende Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter von April bis Juni zu Gemüsegerichten, fermentiert zur Teegetränkbereitung (Schwarztee-Ersatz). Die ganzjungenBlätter von April bis Mai zu Salaten. Die gerade aus dem Boden schießenden zarten Triebe von März bis April geschält zu Gemüsegerichten oder roh. Die reifen Früchte von August bis September roh oder zur Teegetränkbereitung (getrocknet), zu Obstquark, zu Fruchtmarmelade, zu Gelee, zu Kompott, zu Fruchtsaft, zu Sirup (durch langes Köcheln einzudicken), zu Obsttorten/-kuchen, zu Fruchtessig, zu Wein oder zu Kräuterlikör.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Hochstaudenfluren und -gebüsche, Waldlichtungsgebüsche
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999),
PAHLOw (1997: 22-23), KLOCKENBRING (1944: 24), FOREY (1992: 85), MAYER (1999: 107 u.a.), KARCH (1986: 74), PAHLOw (1986: 27), NEUHOLD (1999: 67)

Rubus saxatilis
Felsen-Himbeere, Steinbeere

Hauptblütezeit: Mai bis Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Früchte von August bis September zu Fruchtmarmelade, zu Kräuterlikör, zu Kompott, zu Sirup (durch langes Köcheln einzudicken), zu Gelee, zu Obsttorten/-kuchen, zu Wein und als Vorrat mit Zucker bestreut und getrocknet. Die Blätter von April bis Juli zur Teegetränkbereitung.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Saure Nadelwälder, Ahorn-Mischwälder und Ahorn-Buchen-Wälder
Vergleiche Verwendungshinweise unter: MAYER (1999), KOSCHTSCHEJEW (1990: 50,51), MACHATSCHEK (1999: 152)

Rudbeckia laciniata
Schlitzblättriger Sonnenhut, Schlitzblättrige Rudbeckie

Hauptblütezeit: Juli bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Blätter und Stiele von April bis Juli als kleine Beigabe zu Kochgemüse. Vorsicht! In übermäßig hohen Dosen könnte die Pflanze eine toxische Wirkung zeigen. Diese Wirkung hängt wohl entscheidend mit der Dosierung zusammen wie auch mit unterschiedlichen Verträglichkeiten einzelner Menschen. Siehe dazu auch das Kapitel über die Giftigkeit von Wildpflanzen, Seite 15.

Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Schleier- und Krautgesellschaften im Halbschatten
Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1983)

Rumex
Alle mitteleuropäischen Ampfer-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Prinzipiell sind alle diese Arten essbar. Geschmackliche Einschränkungen ergeben sich von selbst bei manchen Arten.
Vergleiche Verwendungshinweise unter: CHAMISSO (1987:143)

Rumex acetosa *
Wiesen-Sauerampfer

Hauptblütezeit: Juni bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter, beblätterte Stengelspitzen und Knospen von März bis Oktober zu Gemüsegerichten, zu frischem Gemüsesaft, zu Kräuter-/Gemüsesuppen, als Würze zu diversen Speisen (besonders zu Fleisch, zitronenartiger Geschmack), zu Salaten, zu Spinat, zu Kräutersauce, als Brotbelag oder zu Kräuterquark. Getrocknet, eingesalzen oder eingeweckt lagerbar. Die Samen von August bis Oktober zum Keimen oder zur Teegetränkbereitung. Die Blütenstände von Juni bis August roh als Beigabe zu Salaten oder gegart zu Gemüsegerichten. Die getrockneten Wurzeln von September bis in den Winter zu Mehl (das Mehl lässt sich zu Nudeln verarbeiten) oder die Wurzeln auch zur Teegetränkbereitung. Vorsicht! Alle Pflanzenteile können auch wegen der enthaltenen Oxalsäure in sehr großen Mengen oder beständig über Monate eingenommen zu Calciumentzug und Schädigung der Niere führen. Oxalsäure ist wasserlöslich und kann durch Abkochen und Abgießen des Kochwassers entfernt werden. Vgl. ROTH et al. (1994: 350, 526).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Grünlandgesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), GRAMBERG (1946: 13), PAHLOW (1997:40), FOREY (1992:27), KARCH (1986: 40), PAHLOW (1986: 45), KOSCHTSCHEJEW (1990: 18)

Rumex acetosella *
Kleiner Sauerampfer

Hauptblütezeit: Mai bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter, beblätterte Stengelspitzen und Knospen von März bis Oktober zu Gemüsegerichten. Die Blätter auch aufgekocht zu Kräuterlimonaden/-getränken, zu Kräuter-/Gemüsesuppen mit leicht andickender Wirkung und als Würze zu diversen Speisen (zitronenartiger Geschmack). Der Bitterstoffgehalt steigt im Laufe des Jahres. Die Blätter sind getrocknet gut lagerbar. Die Samen von Juli bis September zum Keimen, roh als Beigabe zu Salaten oder gegart zu Gemüsegerichten. Die getrockneten Wurzeln von September bis in den Winter zu Mehl. Das Mehl lässt sich zu Nudeln verarbeiten. Vorsicht! Alle Pflanzenteile können auch wegen Oxalsäure in sehr großen Mengen eingenommen zu Calciumentzug und Schädigung der Niere führen. Oxalsäure ist wasserlöslich und kann durch Abkochen und Abgießen des Kochwassers entfernt werden. Vgl. ROTH et al. (1994: 350, 526). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Borstgrastriften und Zwergstrauchheiden Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), LoCH (1993: 53)

Rumex aquaticus
Wasser-Ampfer

Hauptblütezeit: Juli bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter von April bis Juli gegart zu Gemüsegerichten. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art in der Schweiz und in Teilen Österreichs von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Großseggensümpfe
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Rumex arifolius
Berg-Sauerampfer

Hauptblütezeit: Juni bis August

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter von April bis Juni (mit fortschreitendem Frühjahr bitterer werdend) zu Gemüsegerichten, zu Kräuter-/Gemüsesuppen, als Würze zu diversen Speisen (zitronenartiger Geschmack), zu Salaten, zu Spinat oder zu Kräutersauce. Getrocknet lagerbar. Die Samen von August bis Oktober zum Keimen.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Hochstaudenfluren und -gebüsche
Vergleiche Verwendungshinweise unter: FOREY (1992: 27), SCHNELLE (1999)

Rumex conglomeratus
Knäuelblütiger Ampfer

Hauptblütezeit: Juni bis Oktober
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter von April bis Juni gegart zu Gemüsegerichten.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Pioniergesellschaften auf feuchten und überfluteten Rasen Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Rumex crispus
Krauser Ampfer

Hauptblütezeit: Mai bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter von April bis Mai zu Kräuter-/Gemüsesuppen oder als Würze zu diversen Speisen (zitronenartiger Geschmack), ältere Blätter werden sehr bitter. Sonstige Blätter von April bis August zu Rauchtabak. Die Samen von August bis Oktober roh
oder zu Kochgemüse. Die überlieferte Verwendung ist kritisch zu betrachten. Vorsicht! Es wird auch berichtet, dass die Pflanze zu Magenbeschwerden und in hohen Dosen zu Erbrechen geführt hat. Vgl. ROTH et al. (1994). Diese widersprüchlichen Aussagen hängen wohl entscheidend mit der regionalen Schwankung der Inhaltsstoffe, der Dosierung und unterschiedlichen Verträglichkeiten einzelner Menschen zusammen. Siehe dazu auch das Kapitel über die Giftigkeit von Wildpflanzen, Seite 15.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Pioniergesellschaften auf feuchten und überfluteten Rasen Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), MEUNICK (1992:24)

Rumex hydrolapathum
Fluss-Ampfer, Teich-Ampfer

Hauptblütezeit: Mitte Juli bis Mitte August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter von März bis Juni zu Kräuter-/Gemüsesuppen oder als Würze zu diversen Speisen (zitronenartiger Geschmack),ältere Blätter werden sehr bitter.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art in der Schweiz und in Teilen Österreichs von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Röhrichte und Großseggensümpfe
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Rumex longifolius
Gemüse-Ampfer

Hauptblütezeit: Juni bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die gemahlenen Samen von August bis September zu Streckmehl. Die jungen Triebe von April bis Juni gegart zu Gemüsegerichten. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Nährstoffreiche Krautfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Rumex maritimus
Ufer-Ampfer

Hauptblütezeit: Juli bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Pflanze ist essbar. Siehe Hinweis unter der Gattung.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art in der Schweiz und in Österreich von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Krautige Vegetation oft gestörter Plätze

Vergleiche Verwendungshinweise unter: CHAMISSO (1987: 143)

Rumex nivalis
Schnee-Ampfer

Hauptblütezeit: Juli bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten von Juli bis August als essbare Dekoration.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Gesellschaften auf zumeist schneebedeckten Böden
Vergleiche Verwendungshinweise unter: MACHATSCHEK (1999:57)

Rumex obtusifolius (Artengruppe)
Artengruppe Stumpfer Ampfer

Hauptblütezeit: Juni bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter von April bis Juni zu Kräuter-/Gemüsesuppen oder als Würze zu diversen Speisen. Junge Blätter sind recht mild, ältere werden bitter und sollten zur Verarbeitung gewässert werden. Die Samen von August bis Oktober roh oder zu Kochgemüse. Vorsicht! Es kann auch sein, dass die Pflanze ähnlich unbekömmlich wie R. crispus wirkt. Vgl. ROTH et al. (1994). Diese widersprüchlichen Aussagen hängen wohl entscheidend mit der regionalen Schwankung der Inhaltsstoffe, der Dosierung und unterschiedlichen Verträglichkeiten einzelner Menschen zusammen. Siehe dazu auch das Kapitel über die Giftigkeit von Wildpflanzen, Seite 15.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Nährstoffreiche Krautfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), MEUNICK (1992: 24)

Rumex palustris
Sumpf-Ampfer

Hauptblütezeit: Juli bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Pflanze ist essbar. Siehe Hinweis unter der Gattung.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Krautige Vegetation oft gestörter Plätze
Vergleiche Verwendungshinweise unter: CHAMISSO (1987: 143)

Rumex patientia
Garten-Ampfer, Englischer Spinat

Hauptblütezeit: Mai bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter von April bis Mai zu Gemüsegerichten. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art in der Schweiz und in Teilen Österreichs von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Nährstoffreiche Krautfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LocH (1993: 53)

Rumex pseudoalpinus
Alpen-Ampfer

Hauptblütezeit: Juni bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter von April bis Juni (mit fortschreitendem Frühjahr bitterer werdend) zu Kräuter-/Gemüsesuppen, gedämpft mit Mehl oder als Würze zu diversen Speisen (zitronenartiger Geschmack). Die Samen von August bis September zum Keimen. Die Blätter und Stiele im Frühjahr zu Sauerkraut. Die Stiele auch wie Rhabarber zu Kuchen und zu Kompott. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Nährstoffreiche Krautfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), MACHATSCHEK (1999: 32, 33)

Rumex pulcher
Schöner Ampfer

Hauptblütezeit: Juni bis August

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen säuerlichen Triebe von April bis Juni roh zu Salaten. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art in der Schweiz und in Teilen Österreichs von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Ruderalgesellschaften, Acker- und Gartenunkrautgesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Rumex sanguineus
Blut-Ampfer

Hauptblütezeit: Juni bis Oktober
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter von April bis Juni zu Kräuter-/Gemüsesuppen oder als Würze zu diversen Speisen.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Erlen- und Edellaub-Auenwälder
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Rumex scutatus
Schild-Ampfer, Schild-Sauerampfer

Hauptblütezeit: Mai bis Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter von März bis Mai zu Kräuter-/Gemüsesuppen oder als Würze zu diversen Speisen (zitronenartiger Geschmack). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Steinschutt- und Geröllfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Rumex stenophyllus
Schmalblättriger Ampfer

Hauptblütezeit: Juli bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Pflanze ist essbar. Siehe Hinweis unter der Gattung.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Pioniergesellschaften auf feuchten und überfluteten Rasen Vergleiche Verwendungshinweise unter: CHAMrsso (1987: 143)

Rumex thyrsiflorus
Straussblütiger Sauerampfer

Hauptblütezeit: Juni bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter von April bis Juni zu Kräuter-/Gemüsesuppen oder als Würze zu diversen Speisen, vor allem zu Salaten. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Ruderalgesellschaften, Acker- und Gartenunkrautgesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Ruta graveolens **
Garten-Raute

Hauptblütezeit: Juni bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Pflanze von April bis August als sparsam zu verwendendes Gewürz zu Salat, Fleisch und als Aroma zu Schnaps. Vorsicht! Alle Pflanzenteile, vor allem jedoch der frische Blättersaft, können in entsprechender Menge die Schleimhäute stark reizen und narkotisierend wirken. Vgl. ROTH et al. (1994). Diese widersprüchlichen Aussagen hängen wohl entscheidend mit der Dosierung und unterschiedlichen Verträglichkeiten einzelner Menschen zusammen. Siehe dazu auch das Kapitel über die Giftigkeit von Wildpflanzen, Seite 15. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art in der Schweiz und in Teilen Österreichs von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Schuttunkrautfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: FRANKE (1997:358)

Sagittaria
Alle mitteleuropäischen Pfeilkraut-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Wurzelknollen im Herbst oder im zeitigen Frühjahr zu Kochgemüse. Die Schale nach dem Garen entfernen, dann ist die Wurzel auch geröstet zu verwenden. Die jungen Triebe im Frühjahr zu Kochgemüse.
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LocH (1993: 54), COUPLAN (1983)

Sagittaria latifolia
Breitblättriges Pfeilkraut

Hauptblütezeit: Juni bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Wurzelknollen im Herbst oder im zeitigen Frühjahr zu Kochgemüse. Die Schale nach dem Garen entfernen, dann ist die Wurzel auch geröstet oder als kandierte Süßigkeit zu verwenden. Zur Verwendung der Triebe siehe den Hinweis bei der Gattung.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Röhrichte wenig bewegter Gewässer
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LOCH (1993: 54), DUKE (1992: 174)

Sagittaria sagittifolia
Gewöhnliches Pfeilkraut

Hauptblütezeit: Anfang Juni bis Ende Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Wurzelknollen im Herbst oder im zeitigen Frühjahr getrocknet zu Streckmehl und zu Mehl, zu Kochgemüse oder kartoffelähnlich gebacken. Die Schale nach dem Garen entfernen, dann ist die Wurzel auch geröstet zu verwenden. Zur Verwendung der Triebe siehe den Hinweis bei der Gattung. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art in der Schweiz und in Teilen Österreichs von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Röhrichte und Großseggensümpfe
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHOENICHEN (1947: 139), SCHNELLE (1999), KOSCHTSCHEJEW (1990:112)

Salicornia
Alle mitteleuropäischen Queller-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die ganze Pflanze von Juni bis September zu Salaten oder zu Gemüsegerichten. Die Samen im Herbst zu Mehl oder sauer eingelegt.
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LocH (1993: 54)

Salicornia europaea (Artengruppe)
Artengruppe Gemeiner Queller, Europäischer Glasschmalz

Hauptblütezeit: August bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Triebe von April bis August zu Salaten, zu Kochgemüse oder zu Spinat. Die Triebspitzen von April bis August zu falschen Kapern. Die Samen von September bis Oktober zu Mehl oder sauer eingelegt.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Salzwasser- und Meeresstrandvegetation Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), FoREY (1992: 25), LoCH (1993: 54)

Salix *
Alle mitteleuropäischen Weiden-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die innere Rinde im Frühjahr zu Streckmehl. Die Blätter im Frühjahr und bis in den Sommer in kleinen Mengen zur Teegetränkbereitung. Die jungen Blätter, junge Triebe und die innere Rinde im Frühjahr zu Kochgemüse (zweimal auskochen). Die Blätter sollen von April bis August auch zu Rauchtabak verwendet worden sein. Vorsicht! Bei Einnahme übermäßiger Mengen kann eine Überdosierung des in den Blättern enthaltenen Salicins gefährlich wirken. Vgl. MEUNICK (1992: 44).

Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung sind folgende Arten von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14): S. alpina, S. bicolor, S. caesia, S. glabra, S. daphnoides, S. hegetsschweileri, S. myrsinifolia, S. myrtilloides, S. petandra, S. repens, S. starkeana.
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LoCH (1993: 54), VoLZ (2001: 155), COUPLAN (1983)

Salix alba
Silber-Weide, Weiß-Weide

Hauptblütezeit: Anfang April bis Ende April
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die innere Rinde von März bis April zu Kochgemüse und zu Streckmehl. Die jungen Triebe im April roh zu Salaten oder zu Kochgemüse; fein gehackt sind sie leicht zu verwenden. Die getrockneten Blätter von April bis Juli zu Rauchtabak oder zur Teegetränkbereitung. Siehe auch den Hinweis bei der Gattung.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Weiden-Auengehölze
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), LOCH (1993: 54), VoLZ (2001: 155)

Salix appendiculata *
Großblättrige Weide, Schlucht-Weide

Hauptblütezeit: Anfang April bis Ende Mai
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die innere Rinde von März bis April zu Kochgemüse und zu Streckmehl. Die jungen Triebe im April roh zu Salaten oder zu Kochgemüse; fein gehackt sind sie leicht zu verwenden. Die getrockneten Blätter von April bis Juli zu Rauchtabak oder zur Teegetränkbereitung. Siehe auch den Hinweis bei der Gattung.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Hochstaudenfluren und -gebüsche
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), LOCH (1993: 54), VOLZ (2001: 155)

Salsola kali **
Artengruppe Kali-Salzkraut

Hauptblütezeit: Juli bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die schmackhaften jungen Triebe von April bis Juli in kleinen Mengen roh zu Salaten, zu Kochgemüse oder auch zu Spinat. Die überlieferte Verwendung ist kritisch zu betrachten. Vorsicht! Es wird auch berichtet, dass das Salsolin und das Salsolidin in der ganzen Pflanze in höheren Dosen zur Blutdruckabnahme und zu Herzrhythmusstörungen geführt haben soll. Vgl. ROTH et al. (1994). Diese widersprüchlichen Aussagen hängen wohl entscheidend mit der regionalen Schwankung der Inhaltsstoffe, der Dosierung und unterschiedlichen Verträglichkeiten einzelner Menschen zusammen. Siehe dazu auch das Kapitel über die Giftigkeit von Wildpflanzen, Seite 15.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Meeresspülsäume
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), KLOCKENBRING (1944: 55), KoscH (1942: 60), LOCH (1993: 55)

Salvia
Alle mitteleuropäischen Salbei-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter und weiche Triebe im Frühjahr und bis in den Sommer zur Teegetränkbereitung und als Würze zu allerlei Speisen. Die Blüten unmittelbar nach dem Erblühen als sparsame Beigabe zu Speisen.
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LOCH (1993: 55), MACVICAR (1998:120)

Salvia glutinosa
Klebriger Salbei

Hauptblütezeit: Anfang Juni bis Ende September Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter und weiche Triebe von April bis Juni zur Teegetränkbereitung und als Würze zu allerlei Speisen. Die getrockneten Blätter von April bis Juli als Aroma zu Rauchtabak oder zu Wein. Die Blüten von Juni bis September als sparsame Beigabe zu Speisen.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Laubwälder und Gebüsche

Vergleiche Verwendungshinweise unter: LocH (1993: 55), SCHNELLE (1999), MACVICAR (1998:120)

Salvia nemorosa
Steppen-Salbei

Hauptblütezeit: Juni bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter und weiche Triebe von April bis Juni zur Teegetränkbereitung und als Würze zu allerlei Speisen. Die Blüten von Juni bis Juli als sparsame Beigabe zu Speisen. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Ruderalgesellschaften, Acker- und Gartenunkrautgesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LoCH (1993: 55), MACVICAR (1998:120)

Salvia officinalis
Garten-Salbei

Hauptblütezeit: Anfang Juni bis Ende Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter von April bis Juni als Würze zu diversen Speisen, besonders zu Salaten zu Kräuterkäse (z. B. mit Frischkäse), zu Wein oder zur Teegetränkbereitung. Die Blüten von Juni bis Juli als sparsame Beigabe zu Speisen.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Kalk-Magerrasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: FoREY (1992: 58), MACVICAR (1998:120)

Salvia pratensis
Wiesen-Salbei

Hauptblütezeit: Anfang Juni bis Ende Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter von April bis Juni zur Teegetränkbereitung, als Würze zu diversen Speisen oder als Beigabe zu Salaten und zu Gemüsegerichten. Die Blüten von Juni bis Juli zu Sirup von violetter Farbe (durch langes Köcheln einzudicken), als Aroma zu Essig oder als sparsame Beigabe zu Speisen. Die getrockneten bitteren Blätter von April bis August als Aroma zu Rauchtabak, zu Wein oder als Bierwürze.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Kalk-Magerrasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: PAHLOW (1986: 58), MAYER (1999), SCHNELLE (1999), LoCH (1993: 55), MACVICAR (1998: 120)

Salvia sclarea
Muskateller-Salbei

Hauptblütezeit: Juni bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter und weiche Triebe von April bis Juni zur Teegetränkhereitung und als Würze zu allerlei Speisen. Die Blüten von Juni bis Juli als sparsame Beigabe zu Speisen. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschi tzstellung ist diese Art in der Schweiz und in Teilen Österreichs von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Ruderalgesellschaften, Acker- und Gartenunkrautgesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LoCH (1993: 55), MACVICAR (1998: 120)

Salvia verticillata
Quirlblütiger Salbei

Hauptblütezeit: Juni bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter und weiche Triebe von April bis Juni zur Teegetränkbereitung und als Würze zu allerlei Speisen. Die Blüten von Juni bis September als sparsame Beigabe zu Speisen.Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Ruderalgesellschaften, Acker- und Gartenunkrautgesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LoCH (1993: 55), MACVICAR (1998:120)

Sambucus ebulus ***
Zwerg-Holunder, Attich

Hauptblütezeit: Juni bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die reifen Früchte von August bis September in kleinen Mengen gekocht als Würze zu diversen Speisen. Die überlieferte Verwendung ist kritisch zu betrachten. Vorsicht! Es wird auch berichtet, dass die ganze Pflanze, besonders die Samen der schwarzen Früchte, in entsprechenden Dosen gefährlich giftig wirken können. Die Früchte selbst sollen auch Übelkeit erzeugen können. Vgl. ROTH et al. (1994). Diese widersprüchlichen Aussagen hängen wohl entscheidend mit der Dosierung und unterschiedlichen Verträglichkeiten einzelner Menschen zusammen. Siehe dazu auch das Kapitel über die Giftigkeit von Wildpflanzen, Seite 15.Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Staudensäume an Gehölzen im Halbschatten. Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Sambucus nigra *
Fliederbeere, Schwarzer Holunder

Hauptblütezeit: Anfang Mai bis Ende Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die getrockneten Blätter von April bis August zu Rauchtabak. Die unreifen Früchte im Juli und die Blütenknospen von April bis Mai zu falschen Kapern. Die Blüten von Mai bis Juni zu Sirup, zu Sekt, als Aroma zu Essig, zu Wein, in Ausbackteig, als Würze zu diversen Speisen, zu Kräuterlimonaden/-getränken, zur Teegetränkbereitung, zu Gemüsegerichten oder als Beigabe zu Salaten. Die reifen Früchte von August bis Oktober zu Fruchtsaft, zu Fruchtmarmelade, zu Gelee, zu Trockenobst, zu ungesüßtem Mus (Vorratswürze), zu Kompott, zu Kräuter-/Gemüsesuppen, zu Sekt oder zu Wein. Vorsicht! Die Blätter, unreife Früchte und frische Rinde können auch etwas unbekömmlich wirken. Die Blüten und reife Früchte sind essbar, die Aufnahme großer Mengen roher reifer Früchte kann in manchen Fällen zu Erbrechen führen. Vgl. ROTH et al. (1994). Diese Wirkung hängt wohl entscheidend mit der Dosierung und unterschiedlichen Verträglichkeiten einzelner Menschen zusammen. Siehe dazu auch das Kapitel über die Giftigkeit von Wildpflanzen, Seite 15.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Waldlichtungsgebüsche
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), SCHOENICHEN (1947: 155),PAHLOW (1997:24),FOREY (1992: 81), KLOCKENBRING (1944:25), MAYER (1999: 78), KARCH (1986:78), TSCHöPE (1949: 13), KÜSTER (1917:31)

Sambucus racemosa **
Trauben-Holunder, Roter Holunder

Hauptblütezeit: Anfang April bis Ende Mai
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die getrockneten Blätter von April bis August zu Rauchtabak. Die Früchte von August bis September nur gegart zu Fruchtmarmelade, zu Gelee und zu Fruchtsaft. Beim Kochen setzt sich ein Öl aus den Fruchtkernen an der Oberfläche ab. Dieses löst Brechreiz aus, es sollte deshalb möglichst durch Abziehen entfernt werden. Vorsicht! Die Blätter, unreife und unverarbeitete Früchte und frische Rinde können auch zu Erbrechen führen. Vgl. ROTH et al. (1994). Diese Wirkung hängt wohl entscheidend mit der Verarbeitung zusammen. Siehe dazu auch das Kapitel über die Giftigkeit von Wildpflanzen, Seite 15.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Waldlichtungsgebüsche
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), KLOCKENBRING (1944: 27)

Samolus valerandi
Salz-Bunge

Hauptblütezeit: Juni bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Blätter von April bis Juni roh zu Salaten oder gegart zu Gemüsegerichten.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Brackwasser-Röhrichte
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Sanguisorba
Alle mitteleuropäischen Wiesenknopf-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die würzigen jungen Blätter und Schösslinge im Frühjahr zu Salaten sowie die Triebe und aufblühenden Köpfchen von Frühjahr bis Herbst zu Gemüsegerichten.
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LoCH (1993: 55)

Sanguisorba minor
Kleiner Wiesenknopf

Hauptblütezeit: Anfang Mai bis Ende Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Triebe von April bis Juni roh zu Salaten, zu Kräuter-/Gemüsesuppen, zu Kräuterkäse (z. B. mit Frischkäse), als Würze zu diversen Speisen, als mildernde Beigabe zu anderen kräftigeren Gemüsen oder zu Kräuterlimonaden/-getränken. Die getrockneten Blätter von April bis Juli zur Teegetränkbereitung. Die frischen Blätter von April bis August und die aufblühenden Köpfchen zu Fruchtsaft oder zu Spinat. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist die Unterart polygama in der Schweiz von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Kalk-Magerrasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), GRAMBERG (1946:10,16), MAYER (1999: 64)

Sanguisorba officinalis
Großer Wiesenknopf

Hauptblütezeit: Juni bis Oktober
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter von April bis Juli zu Kräuter-/Gemüsesuppen oder als Aroma zu Essig. Die jungen Triebe und Blütenknospen von April bis Juni roh zu Salaten oder gegart zu Gemüsegerichten. Die getrockneten Blätter von April bis September zur Teegetränkbereitung. Die Wurzeln von September bis in den Winter getrocknet zu Likör und zu Wein oder frisch geschält zu Kochgemüse.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Feuchtwiesen und Bachuferfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), SCHOENICHEN (1947: 125), FOREY (1992: 53), KARCH (1986: 54), TSCHÖPE (1949: 9), KOSCHTSCHEJEW (1990: 55)

Saxifraga granulata
Knöllchen-Steinbrech

Hauptblütezeit: Mai bis Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter von April bis Mai in kleinen Mengen zur Teegetränkbereitung.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Gedüngte Frischwiesen und -weiden Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1983)

Saxifraga tridactylites
Dreifinger-Steinbrech

Hauptblütezeit: Juni bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die junge Pflanze vor der Blüte zu Salaten oder zu Gemüsegerichten. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art in Österreich von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Lockere Sand- und Felsrasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Scabiosa columbaria
Trauben-Skabiose

Hauptblütezeit: Juni bis Oktober
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter von April bis Juni zu Salaten oder zu Gemüsegerichten. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Kalk-Magerrasen

Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Scabiosa lucida
Witwenblume, Glänzende Skabiose

Hauptblütezeit: Anfang Juni bis Ende September Verwendung'als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter von April bis Juni zu Salaten oder zu Gemüsegerichten.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Steinfluren und alpine Rasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Scandix pecten-veneris
Venuskamm, Nadelkerbel

Hauptblütezeit: Mai bis Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen, wohlschmeckenden Triebe von April bis Mai zu Gemüsegerichten. Die Blüten von Mai bis Juni und die jungen Früchte von Juli bis August roh oder zu Kochgemüse. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Getreideunkrautfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), COUPLAN (1983)

Schoenoplectus
Alle mitteleuropäischen Teichbinse-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Zur Verwendung dieser Grasarten gilt der Hinweis unter Agrostis. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung sind folgende Arten von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14): S. carinatus, S. mucronatus, S. pungens, S. supinus, S. tabernaemontani, S. triqueter.

Schoenoplectus lacustris (Artengruppe)
Artengruppe Seebinse, Gewöhnliche Teichsimse

Hauptblütezeit: Juni bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Wurzeln von September bis in den Winter frisch (im Fleischwolf zermahlen), gekocht zu süßem Brei oder gebacken. Die Nebenwurzeln als Einlage zu Kräuter-/Gemüsesuppen. Die getrockneten Wurzeln zu Mehl für Brot. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Röhrichte und Großseggensümpfe
Vergleiche Verwendungshinweise unter: KOSCHTSCHEJEW (1990: 55)

Schoenus
Alle mitteleuropäischen Kopfbinse-Arten, Kopfried-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Zur Verwendung dieser Grasarten gilt der Hinweis unter Agrostis. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung sind die Arten S. ferrugineus und S. nigricans von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).

Scirpoides
Alle mitteleuropäischen Kugelbinse-Arten, Glanzbinse-Arten, Kopfsimse-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Zur Verwendung dieser Grasarten gilt der Hinweis unter Agrostis. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist die Art S. holoschoenus von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).

Scirpus
Alle mitteleuropäischen Simsen-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Zur Verwendung dieser Grasarten gilt der Hinweis unter Agrostis. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist die Art S. radicans von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).

Scolochloa
Alle mitteleuropäischen Schwingelschilf-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Zur Verwendung dieser Grasarten gilt der Hinweis unter Agrostis.

Scorzonera
Alle mitteleuropäischen Schwarzwurzel-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Alle diese Arten gelten generell als essbar. Die Wurzeln von September bis in den Winter zu Kochgemüse. Vergleiche Verwendungshinweise unter: LocH (1993: 57), COUPLAN (1997: 121)

Scorzonera austriaca
Österreichische Schwarzwurzel

Hauptblütezeit: April bis Mai
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter von März bis April roh zu Salaten oder gegart zu Gemüsegerichten. Die Wurzeln von September bis in den Winter zu Kochgemüse.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Kalk-Magerrasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Scorzonera hispanica
Garten-Schwarzwurzel

Hauptblütezeit: Juni bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Triebe und Blätter von April bis Juni zu Gemüsegerichten auch roh zu Salaten. Die süßlichen Wurzeln von September I bis in den Winter gegart zu gebratenem/frittiertem Gemüse oder zu Kaffee. Die knospigen Blütenstände von Mai bis Juni zu Salaten.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Kalk-Magerrasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), LoCH (1993: 57)

Scorzonera humilis
Niedrige Schwarzwurzel

Hauptblütezeit: Mai bis Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter von April bis Mai zu Salaten. Die Wurzeln von September bis in den Winter zu Kochgemüse. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art in der Schweiz und in Teilen Österreichs von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Feuchtwiesen und Bachuferfluren Vergleiche Verwendungshinweise unter: LOCH (1993: 57), COUPLAN (1983)

Scorzonera parviflora
Kleinblütige Schwarzwurzel

Hauptblütezeit: Mai bis August

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter von April bis Mai gegart zu Gemüsegerichten. Die Wurzeln von September bis in den Winter zu Kochgemüse. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Salzwasser- und Meeresstrandvegetation
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), LocH (1993: 57)

Scorzonera purpurea
Rote Schwarzwurzel

Hauptblütezeit: Mai bis Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Pflanze gilt generell als essbar. Die Wurzeln von September bis in den Winter zu Kochgemüse.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Kalk-Magerrasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LoCH (1993: 57), COUPLAN (1997: 121)

Scrophularia auriculata *
Wasser-Braunwurz

Hauptblütezeit: Juni bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Wurzel ist in kleinen Mengen von September bis in den Winter essbar. Vorsicht! Bei Einnahme großer Mengen wird eine toxische Wirkung vermutet. Diese Wirkung hängt wohl entscheidend mit der Dosierung zusammen wie auch mit unterschiedlichen Verträglichkeiten einzelner Menschen. Siehe dazu auch das Kapitel über die Giftigkeit von Wildpflanzen, Seite 15.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Schleiergesellschaften und Ufersäume
Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1983)

Secale
Alle mitteleuropäischen Roggen-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Zur Verwendung dieser Grasarten gilt der Hinweis unter Agrostis.

Sedum
Alle mitteleuropäischen Sedum-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Pflanze in geringen Mengen als Gewürz. Vergleiche Verwendungshinweise unter: MACHATSCHEK (1999: 57)

Sedum acre ***
Scharfer Mauerpfeffer

Hauptblütezeit: Anfang Juni bis Ende Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die scharfen Blätter in sehr kleinen Mengen roh, gegart oder getrocknet als Würze zu diversen Speisen. Die überlieferte Verwendung ist kritisch zu betrachten. Vorsicht! Alle Pflanzeteile können in entsprechender Menge auch Reizungen im Mund, Erbrechen und Krämpfe verursachen. Vgl. ROTH et al. (1994). Diese Wirkung hängt wohl entscheidend mit der Dosierung und unterschiedlichen Verträglichkeiten einzelner Menschen zusammen. Siehe dazu auch das Kapitel über die Giftigkeit von Wildpflanzen, Seite 15.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Lockere Sand- und Felsrasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Sedum album
Weißer Mauerpfeffer, Weiße Fetthenne

Hauptblütezeit: Juni bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Triebe vor der Blüte von April bis Mai roh zu Salaten, gegart zu Gemüsegerichten oder als Gewürz. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Lockere Sand- und Felsrasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), MACHATSCHEK (1999:57)

Sedum alpestre
Alpen-Fetthenne

Hauptblütezeit: Juni bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Pflanze von April bis Juni in geringen Mengen als Gewürz. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Steinschutt- und Geröllfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: MACHATSCHEK (1999: 57)

Sedum annuum
Einjährige Fetthenne

Hauptblütezeit: Juni bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Pflanze von April bis Juni in geringen Mengen als Gewürz. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Lockere Sand- und Felsrasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: MACHATSCHEK (1999: 57)

Sedum atratum
Schwarze Fetthenne

Hauptblütezeit: Juli bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Pflanze von April bis Juli in geringen Mengen als Gewürz.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Steinfluren und alpine Rasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: MACHATSCHEK (1999: 57)

Sedum cepaea
Rispen-Fetthenne

Hauptblütezeit: Juni bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Pflanze von April bis Juni in geringen Mengen als Gewürz. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Schleier- und Krautgesellschaften im Halbschatten
Vergleiche Verwendungshinweise unter: MACHATSCHEK (1999: 57)

Sedum dasyphyllum
Dickblättrige Fetthenne

Hauptblütezeit: Juni bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Pflanze von April bis Juni in geringen Mengen als Gewürz. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Felsspalten- und Mauerfugengesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: MACHATSCHEK (1999: 57)

Sedum hispanicum
Spanische Fetthenne

Hauptblütezeit: Juni bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Pflanze von April bis Juni in geringen Mengen als Gewürz.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Steinfluren und alpine Rasen Vergleiche Verwendungshinweise unter: MACHATSCHEK (1999: 57)

Sedum rubens
Rötliche Fetthenne

Hauptblütezeit: Juni bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Pflanze von April bis Juni in geringen Mengen als Gewürz.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Lockere Sand- und Felsrasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: MACHATSCHEK (1999: 57)

Sedum rupestre (Artengruppe)
Artengruppe Tripmadam, Felsen-Fetthenne

Hauptblütezeit: Anfang Juli bis Ende August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die weichen Pflanzenteile von April bis Juli zu Kräuter-/Gemüsesuppen oder als Würze zu diversen Speisen mit pikantem Geschmack. Die Blätter, Stengel und leicht säuerlichen Triebspitzen vor der Blüte zu Salaten oder zu Gemüsegerichten. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Lockere Sand- und Felsrasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHOENICHEN (1947: 135), SCHNELLE (1999), LoCH (1993: 58)

Sedum sexangulare
Goldmoos-Fetthenne, Milder Mauerpfeffer

Hauptblütezeit: Anfang Juli bis Ende August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Triebe vor der Blüte und die Blätter von April bis Juni zu Salaten oder als Gewürz.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Lockere Sand- und Felsrasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), LOCH (1993: 53), MACHATSCHEK (1999: 57)

Sedum spurium
Teppich-Sedum, Kaukasus-Fetthenne

Hauptblütezeit: Juli bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Triebe vor der Blüte roh zu Salaten, gegart zu Gemüsegerichten oder als Gewürz.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Krautige Vegetation oft gestörter Plätze Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), MACHATSCHEK (1999: 57)

Sedum telephium (Artengruppe)
Artengruppe Purpur-Fetthenne

Hauptblütezeit: Juli bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Triebspitzen und Blätter von April bis Juni in geringen Mengen zu Salaten, zu Gemüsegerichten, zu Frischsaft/Gemüsesaft, zu Spinat zu Sauerkraut oder als Gewürz. Die Wurzeln gegart zu Kochgemüse.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art in Österreich von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Steinschutt- und Geröllfluren, sonnige Staudensäume an Gehölzen, Getreideunkrautfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), LoCH (1993: 58), MACHATSCHEK (1999: 57)

Sedum villosum
Sumpf-Fetthenne

Hauptblütezeit: Juni bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Pflanze von April bis Juni in geringen Mengen als Gewürz. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Quellfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: MACHATSCHEK (1999: 57)

Sempervivum tectorum
Dachwurz, Donnerwurz, Gewöhnliche Hauswurz

Hauptblütezeit: Anfang Juni bis Ende Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Blätter von April bis Juni zu Salaten oder zu Gemüsegerichten.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Lockere Sand- und Felsrasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Senecio jacobaea *
Jakobs-Greiskraut

Hauptblütezeit: Juli bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Triebe von April bis Juli in kleinen Mengen zu Gemüsegerichten und zu Eingelegtem. Die überlieferte Verwendung ist kritisch zu betrachten. Vorsicht! Die Pflanze enthält wechselnde Mengen an Pyrrolizidinalkaloiden, von denen organotoxische Wirkungen bekannt sind. Sie können bei dauerhafter Einnahme für Tumorfälle verantwortlich sein. Vgl. ROTH et al. (1994). Diese widersprüchlichen Aussagen hängen wohl entscheidend mit unterschiedlichen Kenntnissen über Wirkungsweisen der Pflanzeninhaltsstoffe zusammen wie auch mit regionalen Schwankungen der Inhaltsstoffe.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Steinfluren und alpine Rasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: CHAMrsso (1987: 236), SCHNELLE (1999)

Senecio nemorensis (Artengruppe)
Artengruppe Fuchs-Greiskraut

Hauptblütezeit: August bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Triebe von April bis Juli in kleinen Mengen zu eingelegtem Gemüse. Die überlieferte Verwendung ist kritisch zu betrachten. Vorsicht! Die Pflanze enthält wechselnde Mengen an Pyrrolizidinalkaloiden, von denen organotoxische Wirkungen bekannt sind. Sie können bei dauerhafter Einnahme für Tumorfälle verantwortlich sein. Vgl. ROTH et al. (1994). Diese widersprüchlichen Aussagen hängen wohl entscheidend mit unterschiedlichen Kenntnissen über Wirkungsweisen der Pflanzeninhaltsstoffe zusammen wie auch mit regionalen Schwankungen der Inhaltsstoffe.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Schleiergesellschaften und Ufersäume
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Senecio vulgaris
Gewöhnliches Greiskraut

Hauptblütezeit: Februar bis November
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die getrockneten Blätter von März bis August zu Rauchtabak.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Steinschutt- und Geröllfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Seseli libanotis
Heilwurz, Libanon-Bergfenchel

Hauptblütezeit: Juli bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Triebe von April bis Juli gegart zu Gemüsegerichten.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Lockere Sand- und Felsrasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Sesleria
Alle mitteleuropäischen Blaugras-Arten, Kopfgras-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Zur Verwendung dieser Grasarten gilt der Hinweis unter Agrostis.

Setaria
Alle mitteleuropäischen Setaria-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Der Samen im Herbst zu Grütze (Brei) oder zu Mehl. Vergleiche Verwendungshinweise unter: DUKE (1992: 180)

Setaria pumila
Rote Borstenhirse

Hauptblütezeit: Juli bis Oktober
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Der Samen von September bis Oktober zu Grütze (Brei) oder zu Mehl. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Steinfluren und alpine Rasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), DUKE (1992: 180)

Setaria verticillata
Quirlige Borstenhirse

Hauptblütezeit: Juli bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Der Samen von September bis Oktober zu Grütze (Brei) oder zu Mehl. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist die Varietät ambigua in der Schweiz von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Nährstoffreiche Acker- und Gartenunkrautfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: DUKE (1992: 180)

Setaria viridis
Grüne Borstenhirse

Hauptblütezeit: Juli bis Oktober
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Der Samen von September bis Oktober zu Grütze (Brei), zu Mehl oder geröstet zu Kaffee.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Nährstoffreiche Acker- und Gartenunkrautfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), DUKE (1992: 180)

Silaum silaus
Wiesen-Silau, Wiesensilge

Hauptblütezeit: Mai bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die säuerlichen Blätter von April bis Mai gegart zu Gemüsegerichten oder als Würze zu diversen Speisen.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Feuchtwiesen und Bachuferfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Silene
Alle mitteleuropäischen Leimkraut-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter im Frühjahr zu Salaten oder zu Gemüsegerichten.
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LoCH (1993: 59)

Silene acaulis
Stengelloses Leimkraut

Hauptblütezeit: Juni bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter von April bis Juni zu Salaten oder zu Gemüsegerichten. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Steinfluren und alpine Rasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LOCH (1993: 59)

Silene armeria
Nelken-Leimkraut, Morgenröschen

Hauptblütezeit: Juni bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter von April bis Juni zu Salaten oder zu Gemüsegerichten. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art in der Schweiz und in Teilen Österreichs von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Lockere Sand- und Felsrasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LOCH (1993: 59)

Silene chlorantha
Grünliches Leimkraut

Hauptblütezeit: Juni bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter von April bis Juni zu Salaten oder zu Gemüsegerichten. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Lockere Sand- und Felsrasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LOCH (1993: 59)

Silene conica
Kegelfruchtiges Leimkraut

Hauptblütezeit: Mai bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter von April bis Mai zu Salaten oder zu Gemüsegerichten. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Lockere Sand- und Felsrasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LOCH (1993: 59)

Silene flos-cuculi
Kuckucks-Lichtnelke

Hauptblütezeit: Mai bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten von Mai bis Juli als essbare Dekoration. Die Blätter sind wie bei der Gattung beschrieben zu verwenden. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Feuchtwiesen und Bachuferfluren Vergleiche Verwendungshinweise unter: MACHATSCHEK (1999: 71)

Silene linicola
Flachsnelke, Flachs-Leimkraut

Hauptblütezeit: Juni bis Juli

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter von April bis Juni zu Salaten oder zu Gemüsegerichten. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Getreideunkrautfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LOCH (1993: 59)

Silene nutans
Nickendes Leimkraut

Hauptblütezeit: Juni bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter von April bis Juni zu Salaten oder zu Gemüsegerichten. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Sonnige Staudensäume an Gehölzen Vergleiche Verwendungshinweise unter: LOCH (1993: 59)

Silene otites
Ohrlöffel-Leimkraut

Hauptblütezeit: Juni bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter von April bis Juni zu Salaten oder zu Gemüsegerichten. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Kalk-Magerrasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LoCH (1993: 59)

Silene rupestris
Felsen-Leimkraut

Hauptblütezeit: Juli bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter von April bis Juni zu Salaten oder zu Gemüsegerichten. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Lockere Sand- und Felsrasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LoCH (1993: 59)

Silene tatarica
Tataren-Leimkraut

Hauptblütezeit: Juli bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter von April bis Juni zu Salaten oder zu Gemüsegerichten. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vergleiche Verwendungshinweise unter: LOCH (1993: 59)

Silene vulgaris
Aufgeblasenes Leimkraut

Hauptblütezeit: Mai bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Triebe und Blätter vor der Blüte roh zu Salaten oder gegart zu Gemüsegerichten oder zu Spinat. Zarte Triebe schmecken ähnlich wie junge Erbsen. Die leichte Bitterkeit kann mit heißem Wasser ausgespült werden. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Steinfluren auf schwermetallhaltigen Böden
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Silybum marianum
Mariendistel

Hauptblütezeit: Juni bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Blätter von April bis Juni getrocknet zur Teegetränkbereitung oder nach Entfernung der Blattstacheln zu Kochgemüse. Die Blüte von Mai bis Juli in

ungeöffnetem Zustand zu Kochgemüse (wie Artischocken). Die Stengel geschält von April bis Juli zu Gemüsegerichten. Die jungen Stengel von April bis Mai zu Spargelgemüse. Bitterstoffe können durch Einweichen entfernt werden. Die Wurzel im Laufe der ganzen Vegetationsperiode zu Kochgemüse. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art in der Schweiz und in Teilen Österreichs von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Ruderalgesellschaften, Acker- und Gartenunkrautgesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Sinapis
Alle mitteleuropäischen Senf-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Blätter und Stengelspitzen vor der Blüte in kleinen Mengen zu Salaten oder in größeren Mengen auch zu Kochgemüse (eine halbe Stunde kochen lassen). Die Blütenknospen kurz vor der Blütezeit zu gedünstetem Gemüse oder, nachdem man sie zuvor 3 Minuten gekocht hat, zu Salaten. Die Samen im Herbst zu Senf.
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LocH (1993: 59)

Sinapis alba
Weißer Senf

Hauptblütezeit: Juni bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die scharfen Keimlinge, jungen Blätter und Stengel von April bis Juni vor der Blüte in kleinen Mengen roh zu Salaten oder in größeren Mengen gegart zu Gemüsegerichten (eine halbe Stunde kochen lassen). Die Blütenknospen von Mai bis Juni zu gedünstetem Gemüse oder, nachdem man sie zuvor 3 Minuten gekocht hat, zu Salaten. Die Samen von August bis September zu Senf.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art in Österreich von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Ruderalgesellschaften, Acker- und Gartenunkrautgesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), LocH (1993: 59)

Sinapis arvensis
Acker-Senf

Hauptblütezeit: April bis Oktober
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die scharfen Keimlinge, jungen Blätter und Stengel von April bis Juni vor der Blüte in kleinen Mengen roh zu Salaten oder in größeren Mengen gegart zu Spinat sowie zu Gemüsegerichten. Die Samen von September bis Oktober zu Senf oder zu Speiseöl. Die knospigen Blütenstände von April bis Mai zu gedünstetem Gemüse oder, nachdem man sie zuvor 3 Minuten gekocht hat, zu Salaten.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Getreideunkrautfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), LOCH (1993: 59), KüSTER (1917: 25)

Sisymbrium
Alle mitteleuropäischen Rauke-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Alle diese Arten gelten generell als essbar.
Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1997: 31)

Sisymbrium altissimum
Ungarische Rauke

Hauptblütezeit: Mai bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter von April bis Mai zu Salaten, zu Gemüsegerichten und als Würze zu allerlei Speisen. Die Wurzeln im Laufe der ganzen Vegetationsperiode, die Blüten von Mai bis Juli und Stiele von April bis Mai zu Gemüsegerichten. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Ruderalgesellschaften, Acker- und Gartenunkrautgesellschaften

Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), KOSCHTSCHEIEW (1990: 34), DUKE (1992: 182)

Sisymbrium austriacum
Österreichische Rauke

Hauptblütezeit: Mai bis Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die ganze Pflanze gilt generell als essbar. Denkbar wäre z. B. eine Verarbeitung zu Salaten oder zu Gemüsegerichten. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Nährstoffreiche Acker- und Gartenunkrautfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1997:31)

Sisymbrium irio
Glanz-Rauke

Hauptblütezeit: Mai bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die ganze Pflanze gilt generell als essbar. Denkbar wäre z. B. eine Verarbeitung zu Salaten oder zu Gemüsegerichten. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Nährstoffreiche Acker- und Gartenunkrautfluren Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1997: 31)

Sisymbrium loeselii
Loesels Rauke

Hauptblütezeit: Mai bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die ganze Pflanze gilt generell als essbar. Denkbar wäre z. B. eine Verarbeitung zu Salaten oder zu Gemüsegerichten. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art in der Schweiz und in Teilen Österreichs von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Nährstoffreiche Acker- und Gartenunkrautfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1997: 31)

Sisymbrium officinale *
Wegrauke

Hauptblütezeit: Mai bis Oktober
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Triebe und Blätter von April bis Juni in kleinen Mengen als würzende Beigabe zu Spinat. Die reifen Samen von September bis Oktober zu Senf. Bei Aufnahme übermäßiger Mengen wirkt die Pflanze schädlich (wie das auch bei dem verwandten Speisesenf der Fall ist) und ist stark herzwirksam; Vgl. ROTH et al. (1994).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Ruderalgesellschaften, Acker- und Gartenunkrautgesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Sisymbrium strictissimum
Steife Rauke

Hauptblütezeit: Juni bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die ganze Pflanze gilt generell als essbar. Denkbar wäre z. B. eine Verarbeitung zu Salaten oder zu Gemüsegerichten. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Schleier- und Krautgesellschaften im Halbschatten
Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1997:31)

Sisymbrium supinum
Niedrige Rauke

Hauptblütezeit: Juni bis September

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die ganze Pflanze gilt generell als essbar. Denkbar wäre z. B. eine Verarbeitung zu Salaten oder zu Gemüsegerichten. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art in der Schweiz und in Teilen Österreichs von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Krautige Vegetation oft gestörter Plätze
Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1997:31)

Sisymbrium volgense
Wolga-Rauke

Hauptblütezeit: Mai bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die gan Pflanze gilt generell als essbar. Denkbar wäre z. B. eine Vc arbeitung zu Salaten oder zu Gemüsegerichten. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropa Ruderalgesellschaften, Acker- und Gartenunkrautgesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1997:3

Sium latifolium
Großer Merk

Hauptblütezeit: Juli bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätt von April bis Juli angeblich zu Kochgemüse.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstt lung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenomme (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14) Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropa Röhrichte und Großseggensümpfe Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1983)

Smyrium perfoliatum
Gelbdolde

Hauptblütezeit: Juni bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Junge Blätter und Triebe von April bis Juni, Blüten von Juni bis Juli und Knospen von Mai bis Juni roh oder zu Kochgemüse. Die Wurzeln von September bis in den Winter als Kochgemüse. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropa Waldlichtungsfluren und -gebüsche
Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1983)

Solanum nigrum **
Schwarzer Nachtschatten

Hauptblütezeit: Juni bis Oktober
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Junge Trie be von April bis Juni zu Salaten oder zu Gemüsegerichte aber mit Vorsicht dosieren, da Angaben über Giftigkeit stark differieren. Nur die reifen (!) Beeren roh oder zu Fruchmarmelade, zu Kompott und zu Obsttorten/-kuchen. Vorsicht! Alle Pflanzenteile, besonders unreife Früchte, könne schon in kleinen Mengen Übelkeit erzeugen. Die reifen schwarzen Früchte sind frei von toxischen Bestandteilen. Vgl ROTH et al. (1994).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas Ruderalgesellschaften, Acker- und Gartenunkrautgesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Solanum vilosum
Gelbfrüchtiger Nachtschatten

Hauptblütezeit: Juli bis Oktober
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Früchte von September bis Oktober und die Blätter, zumindest dei Unterart alatum, von April bis Juli zu Kochgemüse. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Ruderalgesellschaften, Acker- und Gartenunkrautgesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), COUPLAN (1983)

Solidago canadensis
Kanadische Goldrute

Hauptblütezeit: Juli bis Oktober
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Triebe von April bis Juli roh zu Salaten oder zu Gemüsegerichten. Die Blätter von April bis Juli und die Blüten von Juli bis Oktober zur Teegetränkbereitung.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Nährstoffreiche Krautfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Solidago graminifolia
Grasblättrige Goldrute

Hauptblütezeit: Juli bis Oktober
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter von April bis Juli frisch und getrocknet zur Teegetränkbereitung.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Staudensäume an Gehölzen im Halbschatten
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Solidago virgaurea
Gewöhnliche Goldrute

Hauptblütezeit: Juli bis Oktober
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Schösslinge im Frühjahr zu Kochgemüse (Kochwasser weggießen), Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Waldnahe Staudenfluren und Gebüsche
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LOCH (1993: 60)

Sonchus
Alle mitteleuropäischen Gänsedistel-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter und die Wurzeln im Laufe der ganzen Vegetationsperiode zu Gemüsegerichten und zu Salaten.
Vergleiche Verwendungshinweise unter: HEISS (1982: 301)

Sonchus arvensis
Acker-Gänsedistel

Hauptblütezeit: Juni bis Oktober
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Blätter von April bis Juni, nachdem man sie zuvor 3 Minuten gekocht hat, zu Salaten, zu Gemüsegerichten oder zu Spargelgemüse. Bei allen Gerichten empfiehlt sich, das Kochwasser zu wechseln, damit die Bitterstoffe ausgewaschen werden. Die Wurzel im Laufe der ganzen Vegetationsperiode zu Kochgemüse oder zu Kaffee. Den Blütenboden von Juni bis Oktober roh oder zu Salaten. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist die Unterart uligonosus in der Schweiz von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Nährstoffreiche Acker- und Gartenunkrautfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), VOLZ (2001: 164)

Sonchus asper
Rauhe Gänsedistel

Hauptblütezeit: Juni bis Oktober
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die bitteren Blätter von April bis Juni roh zu Salaten oder gegart zu Gemüsegerichten. Die Blätter vor dem Kochen klein schneiden und den bitteren Milchsaft in Wasser ausspülen. Die Wurzeln im Laufe der ganzen Vegetationsperiode zu Kochgemüse; sie
stellen aber nur für den Notfall ein akzeptables Gemüse dar. Den Blütenboden von Juni bis Oktober roh oder zu Salaten. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Ruderalgesellschaften, Acker- und Gartenunkrautgesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), VOLZ (2001: 164)

Sonchus oleraceus
Kohl-Gänsedistel

Hauptblütezeit: Juni bis Oktober
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Blätter von April bis Juni zu Salaten, nachdem man sie zuvor 3 Minuten gekocht hat. Die älteren Blätter von Mai bis August gegart zu Gemüsegerichten. Die jungen Stengel zu Spargelgemüse. Die Wurzeln im Laufe der ganzen Vegetationsperiode zu Kochgemüse. Den Blütenboden von Juni bis Oktober roh oder zu Salaten.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Ruderalgesellschaften, Acker- und Gartenunkrautgesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), VoLZ (2001: 164)

Sonchus palustris
Sumpf-Gänsedistel

Hauptblütezeit: Juli bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Stengel und Blätter im Frühjahr und die Wurzeln im Laufe der ganzen Vegetationsperiode zu Kochgemüse und zu Salaten. Den Blütenboden roh oder zu Salaten. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art in der Schweiz und in Teilen Österreichs von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Feuchtwiesen und Bachuferfluren Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), VOLZ (2001: 164), HEiss (1982: 301)

Sorbus aria (Artengruppe)
Artengruppe Echte Mehlbeere

Hauptblütezeit: Anfang Mai bis Ende Mai
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Früc te von August bis November am besten nach dem ersten Frost roh, zu Gelee, zu Fruchtsaft, zu Fruchtmarmelade, zu Kräuter-/Gemüsesuppen, zu Trockenobst, zu Kompott, zu Kräutersauce, zu Obsttorten/-kuchen oder zu Wein. Die Früchte auch getrocknet und gemahlen zu Streckmehl. Die Samen der Früchte von August bis November zu Kaffee. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Laubwälder und Gebüsche
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1995), FOREY (1992: 78)

Sorbus aucuparia
Gemeine Eberesche, Nordirische Eberesche, Vogelbeerbaum

Hauptblütezeit: Anfang Mai bis Ende Mai
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Früchte von August bis November am besten nach dem ersten Frost roh, zur Teegetränkbereitung, zu Essig, zu Gelee, zu Fruchsaft, zu Fruchtmarmelade, zu Kräuter-/Gemüsesuppen, zu Trockenobst, zu Kompott, zu Kräutersauce, zu Obsttorten / -kuchen oder zu Wein. Zum Entbittern kann man die Früchte 10 Stunden in eine schwache Essiglösung legen. Die Früchte getrocknet auch zur Teegetränkbereitung und gemahlen zu Streckmehl. Die Samen von August bis November zu Kaffee. Die Blätter von April bis Juli zur Teegetränkbereitung. Die Blüten im Mai zur Teegetränkbereitung. Vorsicht! Rohe Früchte können in großen Mengen eingenommen Übelkeit und Erbrechen hervorrufen. In gekochtem Zustand sind sie jedoch genießbar. Vgl. ROTH et al. (1994). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropa: Laubwälder und Gebüsche, Saure Eichenmischwälder, Wald lichtungsgebüsche
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999; SCHOENICHEN (1947:158), FOREY (1992: 78), KARCH (198t 64), KüSTER (1997: 30), KOSCHTSCHEJEW (1990: 42; WINCKEL (1916:26)

Sorbus chamemespilus
Zwerg-Mehlbeere

Hauptblütezeit: Juni bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Früchte sind von August bis November essbar.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas Kalk-Kiefernwälder
Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1997: 105)

Sorbus domestica
Schmerbirne, Speierling, Sperbe

Hauptblütezeit: Anfang Mai bis Ende Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die reifen Früchte von August bis November roh, zu Trockenobst, zu Kompott, zu Fruchtsaft oder zu Fruchtmarmelade. Die Frucht wird süßer nach dem ersten Frost. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art in der Schweiz und in Österreich von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Trockenheit ertragende Eichenmischwälder
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), KLOCKENBRING (1944: 17)

Sorbus intermedia
Oxalbeere, Schwedische Mehlbeere

Hauptblütezeit: Anfang Mai bis Ende Mai
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die reifen Früchte von August bis November roh oder gegart als Zusatz zu Fruchtmarmelade.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Laubwälder und Gebüsche
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Sorbus latifolia (Artengruppe)
Artengruppe Breitblättrige Mehlbeere

Hauptblütezeit: Mai bis Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Früchte sind von August bis November zu verwenden wie die von Sorbus aucuparia. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Trockenheit ertragende Eichenmischwälder, Rotbuchenmischwälder
Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1983)

Sorbus mougeotii (Artengruppe)
Artengruppe Berg-Mehlbeere

Hauptblütezeit: Anfang Mai bis Ende Mai
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die reifer Früchte von August bis November roh, zu Trockenobst oder zu Kompott. Die Frucht wird süßer nach dem ersten Frost. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art in Österreich von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Laubwälder und Gebüsche
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Sorbus torminalis
Eisbeere

Hauptblütezeit: Anfang Mai bis Ende Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die reifen Früchte von September bis Oktober am besten nach dem ersten Frost roh, zu Trockenobst oder zu Kompott. Die Blätter von April bis Juli in kleiner Menge als Bittermandelgewürz. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Trockenheit ertragende Eichenmischwälder
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), LOCH (1993: 60)

Sorghum halepense
Mohrenhirse, Aleppohirse

Hauptblütezeit: Juni bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Samen von August bis September zu Mehl. Die jungen Schösslinge von März bis Mai zu Gemüsegerichten. Die Wurzeln von September bis in den Winter zu gekochtem und gebratenem/frittiertem Gemüse oder zu Mehl.

Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Nährstoffreiche Acker- und Gartenunkrautfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), DUKE (1992: 188)

Sparganium

Alle mitteleuropäischen Igelkolben-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die geschälten Wurzeln von September bis in den Winter und die runde Stengelbasis im Frühjahr und bis in den Sommer zu Kochgemüse.
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LoCH (1993: 60)

Sparganium angustifolium

Schmalblättriger Igelkolben

Hauptblütezeit: Juni bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die geschälten Wurzeln von September bis in den Winter und die runde Stengelbasis von April bis Juli zu Kochgemüse. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Rasen in Flachwasser
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LoCH (1993: 60)

Sparganium emersum

Einfacher Igelkolben

Hauptblütezeit: Juni bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die geschälten Wurzeln von September bis in den Winter und die runde Stengelbasis von April bis Juni zu Kochgemüse. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art in der Schweiz und in Teilen Österreichs von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Röhrichte und Großseggensümpfe
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LoCH (1993: 60)

Sparganium erectum

Astiger Igelkolben

Hauptblütezeit: Mitte Juli bis Mitte August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Stengelbasis von April bis Juli zu gedünstetem Gemüse. Die Wurzeln von September bis in den Winter zu Kochgemüse. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung sind die Unterarten microcarpum und neglectum in der Schweiz und orocarpum in Österreich von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Röhrichte und Großseggensümpfe
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Sparganium natans

Zwerg-Igelkolben

Hauptblütezeit: Juni bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die geschälten Wurzeln von September bis in den Winter und die runde Stengelbasis von April bis Juli zu Kochgemüse. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Schwimmpflanzengesellschaften mehr oder minder nährstoffreicher Gewässer
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LOCH (1993: 60)

Spartina

Alle mitteleuropäischen Schlickgras-Arten
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Zur Verwendung dieser Grasarten gilt der Hinweis unter Agrostis.

Spergula arvensis
Acker-Spark, Spergel-Acker

Hauptblütezeit: Juni bis Oktober
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Triebe von April bis Juni zu Gemüsegerichten oder zu Salaten. Die Samen von September bis Oktober zu Streckmehl. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art in Österreich und in der Schweiz von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Nährstoffreiche Acker- und Gartenunkrautfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), COUPLAN (1983)

Spiraea billardii
Bastard-Spierstrauch

Hauptblütezeit: Juni bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Blätter von April bis Juni zu Gemüsegerichten. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art in Österreich von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Weiden-Auengehölze
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Spirodela polyrhiza
Teichlinse

Hauptblütezeit: Mai bis Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die ganze Pflanze zu Salaten oder zu Gemüsegerichten. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art in der Schweiz und in Teilen Österreichs von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Schwimmpflanzengesellschaften mehr oder minder nährstoffreicher Gewässer
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Stachys palustris
Sumpf-Ziest

Hauptblütezeit: Mitte Juni bis Mitte August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Triebe von April bis Juni zu Gemüsegerichten. Der Geruch und Geschmack der Pflanze erinnert an Pilzgerichte. Die Wurzelknollen von September bis in den Winter zu Mehl oder zu Kochgemüse (wie Kartoffeln). Die Samen von September bis Oktober als rohe Knabberei, zu Salaten oder auch zu in Essigwasser Eingelegtem. Die verdickte Grundachse von April bis Juli zu Spargelgemüse. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Feuchtwiesen und Bachuferfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LoCH (1993: 61), SCHNELLE (1999), AGENA (1988: 100)

Stachys sylvatica
Wald-Ziest

Hauptblütezeit: Juni bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Wurzeln von September bis in den Winter zu Spargelgemüse, zu Kochgemüse oder getrocknet zu Mehl. Die jungen Triebe von April bis Juni roh zu Salaten.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Erlen- und Edellaub-Auenwälder
Vergleiche Verwendungshinweise unter: KOSCHTSCHEJEW (1990: 90), COUPLAN (1983)

Staphylea pinnata
Gemeine Pimpernuss

Hauptblütezeit: Ende Mai bis Ende Juni

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Samen von August bis September roh als nussige Knabberei (pistazienähnlich). Die Blüten von Mai bis Juni als kandierte Süßigkeit.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Waldmantelgebüsche und Hecken
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), LESTRIEUX (2000: 31)

Stellaria
Alle mitteleuropäischen Sternmieren-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Das zarte Kraut im Frühjahr als Beigabe zu Salaten oder zu Gemüsegerichten. Vergleiche Verwendungshinweise unter: LoCH (1993: 61)

Stellaria alsine
Quell-Sternmiere

Hauptblütezeit: Juni bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Das zarte Kraut von April bis Juni als Beigabe zu Salaten oder zu Gemüsegerichten.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Quellfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LocH (1993: 61)

Stellaria aquatica
Wasserdarm

Hauptblütezeit: Juni bis Oktober
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Triebe von April bis Juni zu Kochgemüse.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Schleiergesellschaften und Ufersäume
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Stellaria crassifolia
Dickblättrige Sternmiere

Hauptblütezeit: Juli bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Das zarte Kraut von April bis Juli als Beigabe zu Salaten oder zu Gemüsegerichten.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Zwischenmoore und Schlenken
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LOCH (1993: 61)

Stellaria graminea
Gras-Sternmiere

Hauptblütezeit: April bis Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Das zarte Kraut von März bis April als Beigabe zu Salaten oder zu Gemüsegerichten.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Gedüngte Frischwiesen und -weiden
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LoCH (1993: 61)

Stellaria holostea
Große Sternmiere

Hauptblütezeit: April bis Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Das zarte Kraut von März bis April als Beigabe zu Salaten oder zu Gemüsegerichten.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: (Hain-Buchen-)Mischwälder

Vergleiche Verwendungshinweise unter: LoCH (1993: 61)

Stellaria longifolia
Langblättrige Sternmiere

Hauptblütezeit: Juni bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Das zarte Kraut von April bis Juni als Beigabe zu Salaten oder zu Gemüsegerichten.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Fichtenwälder
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LocH (1993: 61)

Stellaria media (Artengruppe)
Artengruppe Vogelmiere, Vogel-Sternmiere

Hauptblütezeit: März bis Oktober
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter, Triebe und Blüten von März bis Oktober zu Spinat, zu Kräuterkäse (z. B. mit Frischkäse), zu Gemüsegerichten, zu Salaten und besonders geeignet als mildernde Beigabe zu anderen kräftigeren Gemüsen. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Ruderalgesellschaften, Acker- und Gartenunkrautgesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHOENrcHEN (1947: 109), PAHLOW (1986: 51), T5CHÖPE (1949:7)

Stellaria nemorum
Wald-Sternmiere

Hauptblütezeit: Mai bis Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Das zarte Kraut von April bis Mai als Beigabe zu Salaten oder zu Gemüsegerichten.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Erlen- und Edellaub-Auenwälder
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LoCH (1993: 61)

Stellaria palustris
Sumpf-Sternmiere

Hauptblütezeit: Juni bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Das zarte Kraut von April bis Juni als Beigabe zu Salaten oder zu Gemüsegerichten. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Zwischenmoore und Schlenken
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LOCH (1993: 61)

Stipa
Alle mitteleuropäischen Federgras-Arten, Espartogras-Arten, Pfriemengras-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Zur Verwendung dieser Grasarten gilt der Hinweis unter Agrostis. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung sind folgende Arten von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14): S. borysthenica, S. capilata, S. dasyphylla, S. eriocaulis ssp. austriaca, S. eriocaulis ssp. lutetiana, S. pennata, S. pulcherrima ssp. bavarica, S. pulcherrima ssp. pulcherrima, S. styriaca, S. tirsa.

Streptopus amplexifolius
Knotenfuß

Hauptblütezeit: Juni bis August

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Triebe von April bis Juni gegart zu Spargelgemüse. Die Wurzeln von September bis in den Winter gekocht und dann zu Salaten. Die reifen Früchte bzw. Samen im September gekocht zu Gemüsegerichten.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Hochstaudenfluren und -gebüsche
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), COUPLAN (1983)

Suaeda maritima
Strand-Sode

Hauptblütezeit: Juli bis Oktober
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Triebe und Blätter von April bis Juli gemischt mit anderem Kräutern zu Salaten oder zu Gemüsegerichten. Das Kochwasser wechseln, um Bitterstoffe auszuspülen. Die jungen Samen von August bis Oktober als Zugabe zu eingelegtem Gemüse. Die reifen Samen von September bis Oktober zu Mehl.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Salzwasser- und Meeresstrandvegetation
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), LoCH (1993: 62)

Subularia
Alle mitteleuropäischen Pfriemenkresse-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Alle diese Arten gelten generell als essbar. Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1997:31)

Subularia aquatica
Pfriemenkresse

Hauptblütezeit: Juni bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die ganze Pflanze gilt generell als essbar. Denkbar wäre z. B. eine Verarbeitung zu Salaten oder zu Gemüsegerichten. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Rasen in Flachwasser
Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1997:31)

Succisa pratensis
Gewöhnlicher Teufelsabbiss

Hauptblütezeit: Juli bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Triebe von April bis Juli roh zu Salaten.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Streuwiesen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Symphytum asperum (Artengruppe)
Artengruppe Comfrey, Komfrey, Rauher Beinwelt

Hauptblütezeit: Juni bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Sprosse von April bis Mai zu Spargelgemüse. Die Blätter von April bis Juni zu Spinat. Die getrockneten Blätter von April bis August zu Rauchtabak. Die Wurzeln mit anderen geeigneten Wurzeln (z. B. Löwenzahn und Wegwarte) zusammen von September bis in den Winter zu Kaffee. Vorsicht! Wird die Pflanze in größeren Mengen über einen längeren Zeitraum eingenommen kann sie evtl. kanzerogen wirken. Vgl. ROTH et al. (1994). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Nährstoffreiche Krautfluren. Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Symphytum bulbosum
Knollen-Beinwell

Hauptblütezeit: Mai bis Juni

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Triebe und Schösslinge von April bis Mai vermutlich zu Spargelgemüse. Blätter und geschälte Stengel von April bis Juni vermutlich zu Gemüsegerichten. Zur Verwendung fand sich nur eine Vermutung in der Literatur, jedoch erwähnen ROTH et al. (1994) und COUPLAN (1990) die Pflanze nicht unter den giftigen oder unbekömmlichen Pflanzen. ROTH et al. (1994: 896) weist auf die in der Pflanze vorhandenen Pyrrolizidinalkaloide hin. Diese können unter Umständen auch in Milch und Honig vorhanden sein. Sie stehen aber unter dem Verdacht, in entsprechender Dosierung kanzerogen zu wirken.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Staudensäume an Gehölzen im Halbschatten
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LocH (1993: 61)

Symphytum officinale

Gewöhnlicher Beinwell

Hauptblütezeit: Mitte Mai bis Mitte Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter von April bis Juli zu Gemüsegerichten, zu Blattrouladen, zu Kräuterlimonaden/-getränken, zu Spinat, zu Salaten, in Ausbackteig oder als mildernde Beigabe zu anderen kräftigeren Gemüsen. Die jungen Triebe und Stengel von April bis Mai zu Spargelgemüse und zu Salaten. Die getrockneten Blätter von April bis August zu Rauchtabak. Die Wurzeln von September bis in den Winter zu Kochgemüse oder zusammen mit anderen geeigneten Wurzeln (z. B. Löwenzahn und Wegwarte) zu Kaffee. Die Blüten von Mai bis Juli als essbare Dekoration und zu Salaten. Vorsicht! Wird die Pflanze in größeren Mengen über einen längeren Zeitraum eingenommen, kann sie möglicherweise kanzerogen wirken. Vgl. ROTH et al. (1994).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Grünlandgesellschaften, Schleier- und Krautgesellschaften im Halbschatten
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHOENICHEN (1947: 138), SCHNELLE (1999), KLOCKENBRING (1944: 42), FOREY (1992:42), GRAMBERG (1946: 10), KARCH (1986:18), MAYER (1999: 85), PAHLOW (1986: 10), KOSCHTSCHEJEW (1990: 81)

Symphytum tuberosum

Knoten-Beinwell

Hauptblütezeit: Juni bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Wurzelknolle von September bis in den Winter zu Kaffee. Die Blätter von April bis Juni zu Salaten und zu Gemüsegerichten.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Laubwälder und Gebüsche
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), COUPLAN (1983)

Tamus communis *

Schmerwurz

Hauptblütezeit: Mai bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Seit der Antike werden die jungen Triebe von April bis Mai zu Spargelgemüse genutzt, dabei ist das Kochwasser zu wechseln. Vorsicht! Die Pflanze, besonders die Wurzeln und Beeren, können Brennen im Mund und Erbrechen verursachen. Dafür verantwortlich ist wahrscheinlich der Saponingehalt (Saponine sind jedoch wasserlöslich). Vgl. ROTH et al. (1994). Diese widersprüchlichen Aussagen hängen wohl entscheidend mit der Verarbeitung zusammen. Siehe dazu auch das Kapitel über die Giftigkeit von Wildpflanzen, Seite 15.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Waldmantelgebüsche und Hecken
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Tanacetum balsamita

Balsamkraut, Frauenminze, Marienblatt

Hauptblütezeit: August bis Oktober
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die überbrühten Blüten von August bis Oktober als Beigabe zu Salaten und zu Kräuter-/Gemüsesuppen.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Schuttunkrautfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LESTRIEUX (2000:176)

Tanacetum corymbosum
Straußblütenwucherblume, Straußblütige Wucherblume

Hauptblütezeit: Juni bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die überbrühten Blüten von Juni bis August als Beigabe zu Salaten und zu Kräuter-/Gemüsesuppen.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Trockenheit ertragende Eichenmischwälder
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LESTRIEUX (2000: 176)

Tanacetum macrophyllum
Großblattwucherblume, Großblättrige Wucherblume

Hauptblütezeit: Juni bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die überbrühten Blüten von Juni bis August als Beigabe zu Salaten und zu Kräuter-/Gemüsesuppen.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Nährstoffreiche Krautfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LESTRIEUX (2000: 176)

Tanacetum parthenium
Mutterkraut

Hauptblütezeit: Juni bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die überbrühten Blüten von Juni bis August als Beigabe zu Salaten und zu Kräuter-/Gemüsesuppen.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Nährstoffreiche Krautfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LESTRIEUX (2000: 176)

Tanacetum vulgare **
Rainfarn

Hauptblütezeit: Anfang Juli bis Ende September Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Fiederblättchen von April bis Juli in kleinen Mengen als Zugabe zu Salaten oder zur Teegetränkbereitung (bitter, leicht zitronenaromatisch). Die Blüten oder Blütenstände von Juli bis September als Würze (zimtartig) zu diversen Speisen (z. B. Süßspeisen, aber auch als Bierwürze) oder zu Kräuterlimonaden/-getränken. Die überbrühten Blüten von Juli bis September als Beigabe zu Salaten und zu Kräuter-/Gemüsesuppen. Vorsicht! Das ätherische Öl der Pflanze kann in größeren Mengen Übelkeit erzeugen und in übermäßigen Mengen auch gefährlich giftig wirken. Vgl. ROTH et al. (1994). Dafür verantwortlich ist wahrscheinlich der hohe Saponingehalt. Vgl. ROTH et al. (1994). Diese widersprüchlichen Aussagen hängen wohl entscheidend mit der Dosierung zusammen wie auch mit unterschiedlichen Verträglichkeiten einzelner Menschen. Siehe dazu auch das Kapitel über die Giftigkeit von Wildpflanzen, Seite 15.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Ruderalgesellschaften, Acker- und Gartenunkrautgesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), MAYER (1999: 112), KOSCHTSCHEJEW (1990: 101), LESTRIEUX (2000: 176)

Taraxacum
Alle mitteleuropäischen Löwenzahn-Arten, Kuhblumen-Arten, Pusteblumen-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Blätter im Frühjahr, nachdem man sie zum Entbittern in Wasser eingelegt hat, zu Salaten oder zu Spinat. Die geschälten Wurzeln von September bis März zu Kochgemüse oder getrocknet zu Kaffee. Die Blütenknospen kurz vor der Blütezeit zu gedünstetem Gemüse (zuvor in Salzwasser entbittern).
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung sind folgende Arten von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14): sect. Celtica, sect. Palustria, T. ceratophorum aggr., T. dissectum.
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LOCH (1993: 62)

Taraxacum officinale
Wiesen-Löwenzahn

Hauptblütezeit: März bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen (gebleichten) Blätter und die weiße Basis der übrigen Blätter von März bis Juni roh zu Salaten, zu Gemüsegerichten oder auch zu Spinat, in Ausbackteig, als Brotbelag, zu Kräuterkartoffeln, zu Eierspeisen (Omelett, Rührei, Quiche) oder zu Kräuterkäse (z.B. mit Frischkäse). Die entkelchten Blüten von März bis September zu Gelee, zu Salaten, zu gebratenem/frittiertem Gemüse, zur Teegetränkbereitung, zu honig-/sirupartigem Aufstrich, als kandierte Süßigkeit oder zu Wein. Die Blütenknospen von März bis Juni zu falschen Kapern, zu gebratenem/frittiertem Gemüse, zu Salaten oder zu Gemüsegerichten. Die geschälten Wurzeln von September bis in den Winter zu Kaffee (gut zusammen mit gerösteten Quecken- oder Beinwellwurzeln), roh, zu Kochgemüse (gegebenenfalls das Kochwasser wechseln), zur Teegetränkbereitung, zu Spargelgemüse oder zu Gemüsegerichten. Die längs geschnittenen, in Wasser eingeweichten Blütenstengel von März bis September zu Salaten.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Gedüngte Frischwiesen und -weiden, häufig betretene und überflutete Rasen, nährstoffreiche Krautfluren, Pioniergesellschaften trockener Böden
Vergleiche Verwendungshinweise unter: FOREY (1992: 49), SCHNELLE (1999), PAHLOw (1997: 32), TscHöPE (1949: 14), KARCH (1986: 35,39), MAYER (1999: 43), HöH (1999: 105) SEEMANN (1946: 16), NEUHOLD (1999: 80), MACVICAR (1998: 124)

Taxus baccata
Gewöhnliche Eibe

Hauptblütezeit: Anfang März bis Ende April
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die reifen Früchte im September roh als sehr süße Nascherei, aber mit Bedacht: Nur das rote Fruchtfleisch ist bedenkenlos essbar. Der Kern ist giftig und muss entfernt werden. Vorsicht! Alle Pflanzenteile ausgenommen der rote Samenmantel können auch gefährlich giftig wirken. Vgl. ROTH et al. (1994). Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Laubwälder und Gebüsche
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Teesdalia
Alle mitteleuropäischen Bauernsenf-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Alle diese Arten gelten generell als essbar. Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1997:31)

Teesdalia nudicaulis
Bauernsenf

Hauptblütezeit: April bis Mai
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die ganze Pflanze gilt generell als essbar. Denkbar wäre z. B. eine Verarbeitung zu Salaten oder zu Gemüsegerichten. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art in der Schweiz und in Teilen Österreichs von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Lockere Sand- und Felsrasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1997:31)

Tetragonolobus maritimus
Spargelbohne, Gelbe Spargelerbse

Hauptblütezeit: Mai bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die unreifen Hülsen von Juli bis August wie Gartenbohnen zu gedünstetem Gemüse.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Streuwiesen

Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Teucrium scorodonia
Salbei-Gamander

Hauptblütezeit: Juli bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Das sehr bittere Kraut von April bis Juli als Bierwürze.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Saure Eichenmischwälder
Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1983)

Thalictrum flavum
Gelbe Wiesenraute

Hauptblütezeit: Anfang Juli bis Ende August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter von April bis August als Bierwürze. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art in der Schweiz und in Teilen Österreichs von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Feuchtwiesen und Bachuferfluren Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Thelypteris palustris
Sumpffarn

Zeit der Sporenreife: Juli bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Blätter von April bis Juli gegart zu Gemüsegerichten. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Erlenbruchwälder
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Thlaspi
Alle mitteleuropäischen Hellerkraut-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Alle diese Arten gelten generell als essbar. Vergleiche Verwendungshinweise unter: Co UPLAN (1997:31)

Thlaspi alliaceum
Lauch-Hellerkraut

Hauptblütezeit: April bis Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die ganze Pflanze gilt generell als essbar. Denkbar wäre z.B. eine Verarbeitung zu Salaten oder zu Gemüsegerichten. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Nährstoffreiche Acker- und Gartenunkrautfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1997:31)

Thlaspi arvense
Acker-Hellerkraut

Hauptblütezeit: Mai bis Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die ölhaltigen Samen von September bis Oktober zu Speiseöl. Die jungen Triebe und Blätter von April bis Mai zu Gemüsegerichten und zu Salaten. Die Wurzeln sind im Laufe der ganzen Vegetationsperiode auch essbar.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Nährstoffreiche Acker- und Gartenunkrautfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: KÜSTER (1917: 44), LocH (1993: 63), DUKE (1992: 194)

Thlaspi caerulescens (Artengruppe)
Artengruppe Voralpen-Hellerkraut

Hauptblütezeit: März bis Mai
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die ganze Pflanze gilt generell als essbar. Denkbar wäre z. B. eine Verarbeitung zu Salaten oder zu Gemüsegerichten. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Gedüngte Frischwiesen und –weiden
Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1997:31)

Thlaspi cepaeifolium
Rundblättriges Hellerkraut

Hauptblütezeit: Juni bis Oktober
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Samen von September bis Oktober zu Senf oder zum Keimen. Die Blätter von April bis Juni und die Keimlinge (z. B. in einem Keimgefäß gezogen) roh zu Salaten oder gegart zu Gemüsegerichten.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist die Unterart rotundifolium in Österreich von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Lockere Sand- und Felsrasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Thlaspi montanum
Berg-Hellerkraut

Hauptblütezeit: April bis Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Samen im September zu Senf oder zum Keimen. Die Blätter von April bis Mai und die Keimlinge (z. B. in einem Keimgefäß gezogen) roh zu Salaten oder gegart zu Gemüsegerichten.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Nährstoffreiche Acker- und Gartenunkrautfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Thlaspi perfoliatum
Stengelumfassendes Hellerkraut

Hauptblütezeit: März bis Mai
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die ganze Pflanze gilt generell als essbar. Denkbar wäre z. B. eine Verarbeitung zu Salaten oder zu Gemüsegerichten.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Lockere Sand- und Felsrasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1997:31)

Thymus
Alle mitteleuropäischen Thymian-Arten, Quendel-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Das Kraut vom Sommer bis in den Herbst als Gewürz vor allem zu Tomaten-, Käse- und Fischgerichten.
Vergleiche Verwendungshinweise unter: MACVICAR (1998: 126)

Thymus longicaulis
Langstengliger Thymian

Hauptblütezeit: Juni bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Das Kraut von Mai bis Oktober als Gewürz vor allem zu Tomaten-, Käse- und Fischgerichten.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Kalk-Magerrasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: MACVICAR (1998: 126)

Thymus oenipontanus
Österreichischer Thymian

Hauptblütezeit: Juni bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Das Kraut von Mai bis Oktober als Gewürz vor allem zu Tomaten-, Käse- und Fischgerichten.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art in der Schweiz und in Teilen Österreichs von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Kalk-Magerrasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: MACVICAR (1998: 126)

Thymus pannonicus
Steppen-Thymian

Hauptblütezeit: Juni bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Das Kraut von Mai bis Oktober als Gewürz vor allem zu Tomaten-, Käse- und Fischgerichten.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Kalk-Magerrasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: MACVICAR (1998: 126)

Thymus praecox (Artengruppe)
Artengruppe Frühblühender Thymian

Hauptblütezeit: Mai bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter von April bis Mai als Würze zu diversen Speisen. Die getrockneten Blätter zur Teegetränkbereitung oder als Aromabeigabe zu Rauchtabak (vor der Blüte am aromareichsten). Die Blüten von Mai bis August zu Schnaps.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Lockere Sand- und Felsrasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: KÜSTER (1917: 31), SCHNELLE (1999), GAIGG (2001: 111)

Thymus pulegioides (Artengruppe)
Artengruppe Feld-Thymian

Hauptblütezeit: Juni bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Das ganze Kraut von Mai bis Oktober als Würze zu diversen Speisen. Die getrockneten Blätter von Mai bis Juni zur Teegetränkbereitung oder als Aromabeigabe zu Rauchtabak (vor der Blüte am aromareichsten).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Kalk-Magerrasen, Borstgrastriften und Zwergstrauchheiden, Grünlandgesellschaften, Kalk-Kiefernwälder
Vergleiche Verwendungshinweise unter: PAHLOW (1997:38), SCHNELLE (1999), KÜSTER (1917: 31)

Thymus serpyllum
Artengruppe Sand-Thymian

Hauptblütezeit: Mai bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter von Juni bis Oktober zu Kräuterkäse (z. B. mit Frischkäse), zu Salaten oder zu Eintopfgerichten. Die Blätter und Blüten von Mai bis September als Würze zu diversen Speisen. Die getrockneten Blätter zur Teegetränkbereitung oder als Aromabeigabe zu Rauchtabak. Die Blüten von Mai bis September zu aromatisiertem Zucker.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art in Österreich von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Lockere Sand- und Felsrasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), MAYER (1999), PAHLOW (1986: 43), KÜSTER (1917: 31)

Thymus vulgaris
Echter Thymian

Hauptblütezeit: Juni bis Oktober
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Das Kraut von Mai bis Oktober als Gewürz vor allem zu Tomaten-, Käse- und Fischgerichten. Die Blüten von Juni bis Oktober als essbare Dekoration.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Kalk-Magerrasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: MACVICAR (1998: 126), MÜLLER-URBAN (1998: 135)

Tilia
Alle mitteleuropäischen Linden-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter im Frühjahr zur Teegetränkbereitung oder getrocknet und pulverisiert zu Streckmehl. Die Blüten unmittelbar nach dem Erblühen zu Sirup (durch langes Köcheln einzudicken), zu süßen Dessertgerichten, zu aromatisiertem Zucker, zur Teegetränkbereitung oder zu Kräuterlimonaden/-getränken. Die Blüten und Blätter auch zu Salaten. Die Samen im Spätsommer in geringen Mengen zu Speiseöl. Auch die Knospen wurden im Frühjahr verwendet, vermutlich getrocknet und gemahlen zu Streckmehl.
Vergleiche Verwendungshinweise unter: ALDENHOFEN (1940: 25), MAYER (1999: 102), LocH (1993: 63), KÜSTER (1917: 44), MACHATSCHEK (1999:122), BROCKMANN (1936: 607)

Tilia cordata
Winter-Linde

Hauptblütezeit: Anfang Juli bis Ende Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter von April bis Juni zur Teegetränkbereitung, getrocknet und pulverisiert zu Streckmehl, zu Salaten, als Brotbelag, zu Spinat oder zu Gemüsegerichten. Im Herbst abfallende Blätter zu Rauchtabak. Die unreifen Früchte von Juli bis August und die Blüten im Juli zu Schokolade. Die Blüten im Juli zur Teegetränkbereitung, zu Schnaps, zu Eierspeisen (Omelett, Rührei, Quiche), zu Kräuterkäse (z.B. mit Frischkäse), zu Salaten, zu Sirup (durch langes Köcheln einzudicken), zu süßen Dessertgerichten, zu aromatisiertem Zucker oder zu Kräuterlimonaden/-getränken. Die Samen von August bis September in geringen Mengen zu Speiseöl. Die Knospen von April bis Mai evtl. zu Streckmehl (siehe dazu den Hinweis bei der Gattung).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: (Hain-Buchen-)Mischwälder
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), PAHLOW (1997: 31), PAHLOW (1986: 35), MAYER (1999:102), ALDENHOFEN (1940: 25), MACHATSCHEK (1999: 122), KÜSTER (1917: 44), LocH (1993: 63), GAIGG (2001: 83)

Tilia platyphyllos
Sommer-Linde

Hauptblütezeit: Anfang Juni bis Ende Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter von April bis Mai zur Teegetränkbereitung, getrocknet und pulverisiert zu Streckmehl, zu Salaten, als Brotbelag, zu Spinat oder zu Gemüsegerichten. Im Herbst abfallende Blätter zu Rauchtabak. Die unreifen Früchte im Juli und die Blüten im Juni zu Schokolade. Die Blüten im Juni zur Teegetränkbereitung, zu Schnaps, zu Eierspeisen (Omelett, Rührei, Quiche), zu Kräuterkäse (z. B. mit Frischkäse), zu Salaten, zu Sirup (durch langes Köcheln einzudicken), zu süßen Dessertgerichten, zu aromatisiertem Zucker oder zu Kräuterlimonaden/-getränken. Die jungen Triebspitzen von April bis Mai als Bindemittel für verschiedene Suppen und sonstige Gemüsegerichte. Die Samen von August bis September in geringen Mengen zu Speiseöl. Die Knospen von April bis Mai evtl. zu Streckmehl (siehe dazu den Hinweis bei der Gattung).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Ahorn-Mischwälder und Ahorn-Buchen-Wälder
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), PAHLOW (1997: 31), MAYER (1999: 102), ALDENHOFEN (1940: 25), MACHATSCHEK (1999: 122), LoCH (1993: 63), KÜSTER (1917: 44), GAIGG (2001: 83)

Tilia x vulgaris
Holländische Linde

Hauptblütezeit: Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten im Juli zur Teegetränkbereitung, zu Sirup (durch langes Köcheln einzudicken), zu süßen Dessertgerichten, zu aromatisiertem Zucker oder zu Kräuterlimonaden/-getränken. Die Blätter von April bis Juni roh zu Salaten, als Brotbelag oder zur Teegetränkbereitung. Die Samen von August bis September in geringen Mengen zu Speiseöl. Die Knospen von April bis Mai evtl. zu Streckmehl (siehe dazu den Hinweis bei der Gattung).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Ahorn-Mischwälder und Ahorn-Buchen-Wälder, (Hainbuchen-)Mischwälder
Vergleiche Verwendungshinweise unter: FoREY (1992: 70), MAYER (1999:102), ALDENHOFEN (1940:25), KÜSTER (1917: 31)

Torilis japonica
Gewöhnlicher Klettenkerbel

Hauptblütezeit: Juli bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter von April bis Juli roh zu Salaten. Die geschälten Wurzeln im Laufe der ganzen Vegetationsperiode roh zu Salaten. Vorsicht! Die Pflanze ähnelt den gefährlich giftigen Pflanzen Aethusa cynapium und Conium maculatum. Siehe dazu das Kapitel über die Giftigkeit der Wildpflanzen, Seite 15. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Schleier- und Krautgesellschaften im Halbschatten Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Tragopogon
Alle mitteleuropäischen Tragopogon-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Pflanze gilt generell als essbar.
Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1997: 121)

Tragopogon dubius
Großer Bocksbart

Hauptblütezeit: Mai bis Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blütenstengel und Blütenknospen im Mai zu Spargelgemüse. Die jungen Blätter, jungen Triebe und jungen Wurzeln von April bis Juni roh und zu Salaten. Die etwas älteren Wurzeln von September bis in den Winter zu gekochtem oder zu gebratenem/frittiertem Gemüse. Die Blüten von Mai bis Juni zu Salaten.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Ruderalgesellschaften, Acker- und Gartenunkrautgesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: DUKE (1992: 196)

Tragopogon porrifolius
Haferwurz

Hauptblütezeit: Juni bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Blätter von April bis Juni und die Wurzel von September bis in den Winter zu Gemüsegerichten und zu gebratenem/frittiertem Gemüse. Die gerösteten Wurzeln auch zu Kaffee. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Grünlandgesellschaften Vergleiche Verwendungshinweise unter: LOCH (1993: 64), KOSCHTSCHEJEW (1990: 108)

Tragopogon pratensis
Wiesen-Bocksbart

Hauptblütezeit: Mai bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätte und weiche Triebe, die Stengel und knospigen Blütenstenge im April bis Juli zu Spinat, als mildernde Beigabe zu anderen kräftigeren Gemüsen, zu Gemüsegerichten oder roh zu Salaten. Die Sprosse und Blütenknospen von April bis Juni zu Spargelgemüse.

Die Wurzeln im Frühjahr roh zu Salaten gegart zu Bratlingen, zu Kochgemüse (evtl. vor Verwendung ausspülen), zu Spargelgemüse oder zu Gemüsegerichten. Die Blüten von Mai bis Juli zu Gemüsegerichten. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist die Unterart minor in der Schweiz von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Grünlandgesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999) FOREY (1992: 17), GRAMBERG (1946: 10), SEEMANN (1946 16), PAHLOw (1986:55), KARCH (1986:54)

Tragus
Alle mitteleuropäischen Klettgras-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Zur Verwendung dieser Grasarten gilt der Hinweis unter Agrostis. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstelg lung ist die Art T. racemosus von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).

Trapa natans
Wassernuss

Hauptblütezeit: Mitte Juni bis Mitte August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Der haselnussgroße Kern roh von September bis Oktober zu Kochgemüse oder getrocknet zu Mehl und dann auch zu Grütze (Brei).
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Wurzelnde Schwimmblattdecken
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999 AGENA (1988:35)

Trichophorum
Alle mitteleuropäischen Haarbinse-Arten, Rasenbinse-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Zur Vei wendung dieser Grasarten gilt der Hinweis unter Agrostis. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzste lung sind die Arten T. alpinum und T. cespitosum von de Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).

Trifolium
Alle mitteleuropäischen Trifolium-Arten, Klee-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Samei im Herbst roh und auch zum Keimen. Die getrockneten Blü ten unmittelbar nach dem Erblühen zu Streckmehl. Die frischen Blätter vor der Blüte fein geschnitten zu Salaten oder zu Gemüsegerichten.
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LOCH (1993: 64) DUKE (1992: 126)

Trifolium alpestre
Hügel-Klee

Hauptblütezeit: Juni bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Samer von August bis September roh und auch zum Keimen. Dia getrockneten Blüten von Juni bis August zu Streckmehl. Dia frischen Blätter und jungen Triebe von April bis Juli vor de: Blüte fein geschnitten zu Salaten oder zu Gemüsegerichten Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas Sonnige Staudensäume an Gehölzen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LOCH (1993: 64) SCHNELLE (1999), DUKE (1992: 126)

Trifolium alpinum
Alpen-Klee

Hauptblütezeit: Juni bis August

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Samen von August bis September roh und auch zum Keimen. Die getrockneten Blüten von Juni bis August zu Streckmehl. Die frischen Blätter und jungen Triebe von April bis Juli vor der Blüte fein geschnitten zu Salaten oder zu Gemüsegerichten.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Steinfluren und alpine Rasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LocH (1993: 64), SCHNELLE (1999), DUKE (1992: 126)

Trifolium arvense
Hasen-Klee

Hauptblütezeit: Mai bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die getrockneten Blüten von Mai bis Juli zu Streckmehl. Die frischen Blätter und jungen Triebe von April bis Juni vor der Blüte fein geschnitten zu Salaten oder zu Gemüsegerichten.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Lockere Sand- und Felsrasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LoCH (1993: 64), SCHNELLE (1999), DUKE (1992: 126)

Trifolium aureum
Gold-Klee
Hauptblütezeit: Juni bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Samen im September roh und auch zum Keimen. Die getrockneten Blüten von Juni bis September zu Streckmehl. Die frischen Blätter und jungen Triebe von April bis Juli vor der Blüte fein geschnitten zu Salaten oder zu Gemüsegerichten.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Lockere Sand- und Felsrasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LocH (1993: 64), SCHNELLE (1999), DUKE (1992: 126)

Trifolium badium
Alpen-Braun-Klee

Hauptblütezeit: Juni bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Samen von August bis September roh und auch zum Keimen. Die getrockneten Blüten von Juni bis August zu Streckmehl. Die frischen Blätter und jungen Triebe von April bis Juli vor der Blüte fein geschnitten zu Salaten oder zu Gemüsegerichten.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Grünlandgesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LocH (1993: 64), SCHNELLE (1999), DUKE (1992: 126)

Trifolium campestre
Feld-Klee

Hauptblütezeit: Juni bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Samen im September roh und auch zum Keimen. Die getrockneten Blüten von Juni bis September zu Streckmehl. Die frischen Blätter und jungen Triebe von April bis Juli vor der Blüte fein geschnitten zu Salaten oder zu Gemüsegerichten.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Lockere Sand- und Felsrasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LoCH (1993: 64), SCHNELLE (1999), DUKE (1992: 126)

Trifolium dubium (Artengruppe)
Artengruppe Armblütiger Klee

Hauptblütezeit: Juni bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Samen von August bis September roh und auch zum Keimen. Die getrockneten Blüten von Juni bis August zu Streckmehl. Die frischen Blätter und jungen Triebe von April bis Juli vor der Blüte fein geschnitten zu Salaten oder zu Gemüsegerichten.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Grünlandgesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LocH (1993: 64), SCHNELLE (1999), DUKE (1992: 126)

Trifolium fragiferum
Erdbeer-Klee

Hauptblütezeit: Juni bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Samen im September roh und auch zum Keimen. Die getrockneten Blüten von Juni bis September zu Streckmehl. Die frischen Blätter und jungen Triebe von April bis Juli vor der Blüte fein geschnitten zu Salaten oder zu Gemüsegerichten. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art in der Schweiz und in Teilen Österreichs von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Pioniergesellschaften auf feuchten und überfluteten Rasen Vergleiche Verwendungshinweise unter: LOCH (1993: 64), SCHNELLE (1999), DUKE (1992: 126)

Trifolium hybridum
Schweden-Klee

Hauptblütezeit: Juni bis Oktober
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Samen von September bis Oktober roh und auch zum Keimen. Die getrockneten Blüten und Samen von Juni bis Oktober zu Mehl. Junge Triebe und stiellose Blätter von April bis Juni zu Spinat. Die Blüten von Juni bis Oktober zur Teegetränkbereitung.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Pioniergesellschaften auf feuchten und überfluteten Rasen Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), DUKE (1992: 126)

Trifolium incarnatum
Inkarnat-Klee

Hauptblütezeit: Mai bis Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Samen roh von August bis September und auch zum Keimen. Die getrockneten Blüten von Mai bis Juni zu Streckmehl. Die frischen Blätter und jungen Triebe von April bis Mai vor der Blüte fein geschnitten zu Salaten oder zu Gemüsegerichten.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Nährstoffreiche Acker- und Gartenunkrautfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LocH (1993: 64), SCHNELLE (1999), DUKE (1992: 126)

Trifolium medium
Mittlerer Klee

Hauptblütezeit: Mai bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Samen von August bis September roh und auch zum Keimen. Die getrockneten Blüten und Samen von Juni bis August zu Mehl. Junge Triebe und stiellose Blätter von April bis Mai zu Spinat. Die Blüten von Mai bis Juli zur Teegetränkbereitung.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Sonnige Staudensäume an Gehölzen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), DUKE (1992: 126)

Trifolium montanum
Berg-Klee

Hauptblütezeit: Mai bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Samen roh von August bis September und auch zum Keimen. Die getrockneten Blüten und Samen von Juni bis August zu Mehl. Junge Triebe und stiellose Blätter von April bis Mai zu Spinat. Die Blüten von Mai bis August zur Teegetränkbereitung.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Kalk-Magerrasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), DUKE (1992: 126)

Trifolium ochroleucon
Blassgelber Klee

Hauptblütezeit: Juni bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Samen von August bis September roh und auch zum Keimen. Die getrockneten Blüten und Samen von Juli bis August zu Mehl. Junge Triebe und stiellose Blätter von

April bis Juni zu Spinat. Die Blüten von Juni bis Juli zur Teegetränkbereitung. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Kalk-Magerrasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), DUKE (1992: 126)

Trifolium ornithopodioides

Vogelfuß-Klee

Hauptblütezeit: Mai bis Oktober
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Samen von August bis Oktober roh und auch zum Keimen. Die getrockneten Blüten von Mai bis Oktober zu Streckmehl. Die frischen Blätter und jungen Triebe vor der Blüte fein geschnitten zu Salaten oder zu Gemüsegerichten. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Kalk-Magerrasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LoCH (1993: 64), SCHNELLE (1999), DUKE (1992: 126)

Trifolium pallescens

Geröll-Klee

Hauptblütezeit: Juni bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Samen von August bis September roh und auch zum Keimen. Die getrockneten Blüten und Samen von Juli bis August zu Mehl. Junge Triebe und stiellose Blätter von April bis Juni zu Spinat. Die Blüten von Juni bis August zur Teegetränkbereitung.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Flusskiese und feuchte Schuttfluren des Gebirges
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999; DUKE (1992: 126)

Trifolium patens

Spreiz-Klee
Hauptblütezeit: Juni bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Samen von August bis September roh und auch zum Keimen. Die getrockneten Blüten von Juni bis September zu Streckmehl Die frischen Blätter von April bis Juli vor der Blüte fein geschnitten zu Salaten oder zu Gemüsegerichten. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art in der Schweiz und in Teilen Österreich, von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unter liegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas Gedüngte Frischwiesen und –weiden
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LocH (1993: 64) DUKE (1992: 126)

Trifolium pratense

Roter Wiesen-Klee

Hauptblütezeit: Mai bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die getrockneten Blüten und Samen von Juli bis September zu Mehl. Die jungen Triebe, die stiellosen Blätter von April bis Mai und die Blüten von Mai bis September zu Salaten zu Kräuter-/Gemüsesuppen, zur Teegetränkbereitung, zu Spinat und als Vorrat mariniert, getrocknet oder eingesäuert. Die Blüten von Mai bis September zu Likör, zu gebratenem/frittiertem Gemüse, zu Wein oder ausgezupft als Garnitur zu Salaten. Die Samen von August bis September zum Keimen.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Grünlandgesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999. FOREY (1992:68),PAHLOW (1986:56), NEUHOLD (1999:94, LoCH (1993: 64), KoscHTSCHEJEW (1990: 58), GAIGG (2001 99), MEUNICK (1992: 47)

Trifolium repens

Kriechender Klee

Hauptblütezeit: Mai bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die essbaren Blüten und Samen von Juli bis September getrocknet zu Mehl. Junge Triebe und stiellose Blätter von April bis Juni zu Salaten, zu Kräuter-/Gemüsesuppen,

zur Teegetränkberei tung oder zu Spinat. Die Blüten von Mai bis September zu Teegetränkbereitung oder zu Wein. Die Samen von Augus bis September zum Keimen.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas Grünlandgesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999) FOREY (1992: 68)

Trifolium retusum
Kleinblütiger Klee

Hauptblütezeit: Mai bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Samen im August roh und auch zum Keimen. Die getrockneten Blüten von Mai bis Juli zu Streckmehl. Die frischen Blätter unc jungen Triebe von April bis Juni vor der Blüte fein geschnitten zu Salaten oder zu Gemüsegerichten. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Kalk-Magerrasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LoCH (1993: 64), SCHNELLE (1999), DUKE (1992: 126)

Trifolium rubens
Purpur-Klee

Hauptblütezeit: Juni bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Samen im August roh und auch zum Keimen. Die getrockneten Blüten von Juni bis Juli zu Streckmehl. Die frischen Blätter und jungen Triebe von April bis Juni vor der Blüte fein geschnitten zu Salaten oder zu Gemüsegerichten.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Sonnige Staudensäume an Gehölzen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LoCH (1993: 64), SCHNELLE (1999), DUKE (1992: 126)

Trifolium scabrum
Rauher Klee

Hauptblütezeit: Mai bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Samen im August roh und auch zum Keimen. Die getrockneten Blüten von Mai bis Juli zu Streckmehl. Die frischen Blätter und jungen Triebe von April bis Juni vor der Blüte fein geschnitten zu Salaten oder zu Gemüsegerichten. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Lockere Sand- und Felsrasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LOCH (1993: 64), SCHNELLE (1999), DUKE (1992: 126)

Trifolium spadiceum
Moor-Klee

Hauptblütezeit: Juni bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Samen von August bis September roh und auch zum Keimen. Die getrockneten Blüten von Juni bis August zu Streckmehl. Die frischen Blätter und jungen Triebe vor der Blüte fein geschnitten zu Salaten oder zu Gemüsegerichten. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Feuchtwiesen und Bachuferfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LOCH (1993: 64), SCHNELLE (1999), DUKE (1992: 126)

Trifolium striatum
Gestreifter Klee

Hauptblütezeit: Mai bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Samen von August bis September roh und auch zum Keimen. Die getrockneten Blüten von Mai bis August zu Streckmehl. Die frischen Blätter und jungen Triebe von

April bis Juli vor der Blüte fein geschnitten zu Salaten oder zu Gemüsegerichten. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Lockere Sand- und Felsrasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LOCH (1993: 64), SCHNELLE (1999), DUKE (1992: 126)

Trifolium thalii
Thals Klee

Hauptblütezeit: Juli bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Samen von August bis September roh und auch zum Keimen. Die getrockneten Blüten von Juli bis August zu Streckmehl. Die frischen Blätter und jungen Triebe von April bis Juli vor der Blüte fein geschnitten zu Salaten oder zu Gemüsegerichten.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Grünlandgesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LOCH (1993: 64), SCHNELLE (1999), DUKE (1992: 126)

Triglochin maritimum
Strand-Dreizack

Hauptblütezeit: Juni bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die ganze Pflanze (nur die Keimlinge nicht) in kleinen Mengen von Mai bis Juli zu Spinat, zu Kräuter-/Gemüsesuppen oder zu gedünstetem Gemüse. Der Geruch verliert sich durch das Kochen! Die Samen von August bis September zur Sodagewinnung, als Würze zu allerlei Speisen und geröstet zu Kaffee. Vorsicht! Die ganze Pflanze, vor allem die Keimlinge, enthalten geringe, wechselnde Mengen Blausäure. Vgl. ROTH et al. (1994). Blausäure entweicht beim Kochen ohne Deckel (Siedepunkt 26 °C). »Da viele Menschen ständig kleinen Mengen an Blausäure in Nahrung, Luftverschmutzung und besonders im Zigarettenrauch ausgesetzt sind und effektive Entgiftungsmechanismen vorhanden sind, können Spuren im Körper als unbedenklich angesehen werden« (ROTH et al. 1994: 990).
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Salzwasser- und Meeresstrandvegetation
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), COUPLAN (1983)

Triglochin palustre
Sumpf-Dreizack

Hauptblütezeit: Juni bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die weiße Basis der Sprosse von Mai bis Juli zu Spinat. Der Geruch verliert sich durch das Kochen! Die Samen von August bis September geröstet zu Kaffee. Vorsicht! Die ganze Pflanze, vor allem die Keimlinge, enthalten geringe, wechselnde Mengen Blausäure. Vgl. ROTH et al. (1994). Blausäure entweicht beim Kochen ohne Deckel (Siedepunkt 26 °C). »Da viele Menschen ständig kleinen Mengen an Blausäure in Nahrung, Luftverschmutzung und besonders im Zigarettenrauch ausgesetzt sind und effektive Entgiftungsmechanismen vorhanden sind, können Spuren im Körper als unbedenklich angesehen werden« (ROTH et al. 1994: 990).
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Kleinseggen-Zwischenmoore und Sumpfrasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Trisetum
Alle mitteleuropäischen Goldhafer-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Zur Verwendung dieser Grasarten gilt der Hinweis unter Agrostis. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist die Art T. cavanillesii von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).

Triticum
Alle mitteleuropäischen Weizen-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Zur Verwendung dieser Grasarten gilt der Hinweis unter Agrostis.

Tropaeolum majus *
Große Kapuzinerkresse

Hauptblütezeit: Juni bis Oktober
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die unreifen Früchte von August bis Oktober und die Blütenknospen von Mai bis August zu falschen Kapern. Die Blüten von Juni bis Oktober zu Salaten, zu Kräuterkäse (z. B. mit Frischkäse), zu Kräuterkartoffeln und als essbare Dekoration. Die Blätter von April bis September zu Salaten. Vorsicht! Es wird auch berichtet, dass besonders die Samen bei Aufnahme übermäßiger Mengen zu Magendarmbeschwerden geführt haben. Diese Wirkung (wie das auch bei Speisesenf der Fall ist) ist vor allem dem ätherischen Senföl zuzuschreiben und hängt wohl entscheidend mit der Dosierung zusammen. Vgl. ROTH et al. (1994). Siehe dazu auch das Kapitel über die Giftigkeit von Wildpflanzen, Seite 15.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Schuttunkrautfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: CHAMrsso (19987: 111), MACVICAR (1998: 130), RAU (1994:121)

Tulipa *
Alle mitteleuropäischen Tulpen-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten unmittelbar nach dem Erblühen und die Zwiebeln von September bis in den Winter gelten als essbar, die Zwiebeln allerdings nur gekocht. Vorsicht! Unverarbeitet gab es bei Einnahme der Pflanze auch Fälle von Erbrechen und Durchfall; vgl. ROTH et al. (1994). Diese Wirkung hängt wohl entscheidend mit der Verarbeitung, der Dosierung und der Verträglichkeit bei einzelnen Menschen zusammen. Siehe dazu auch das Kapitel über die Giftigkeit von Wildpflanzen, Seite 15.
Vergleiche Verwendungshinweise unter: DAHL (1985: 85), VoLZ (2001: 148)

Tulipa sylvestris *
Wilde Tulpe

Hauptblütezeit: April bis Mai
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Zwiebel von September bis in den Winter zu Gemüsegerichten. Die Blüten von April bis Mai sind essbar. Vorsicht! Siehe auch den Hinweis bei der Gattung. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Nährstoffreiche Acker- und Gartenunkrautfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LocH (1993: 64), DAHL (1985: 85)

Tussilago farfara
Huflattich

Hauptblütezeit: März bis April
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Blätter von Mai bis Juli und Blütenknospen von März bis Juni zu Salaten, zu Spinat, zu Gemüsegerichten oder gehackt als Brotbelag. Die Blütenstände und -knospen, von März bis Juni roh zu Salaten oder gegart zu Spinat, zu gebratenem/frittiertem Gemüse und zu Gemüse-Cr6pes (gefüllte Pfannkuchen). Die übrigen Blätter von Mai bis September zu Blattrouladen oder zur Teegetränkbereitung. Die Blüten von März bis April zu gebratenem/frittiertem Gemüse, zu Schnaps, zur Teegetränkbereitung oder zu Wein. Die Blattstengel und Blütentriebe von März bis April zu gebratenem/frittiertem Gemüse oder zu Spargelgemüse. Die getrockneten Blätter von Mai bis September zu Rauchtabak. Die Pflanzenasche von März bis Januar ergibt ein Salzersatz. Die Wurzeln von September bis in den Winter zu Gemüsegerichten oder zu in Zuckersirup eingelegtem Gemüse.Vorsicht! Die in allen Pflanzenteilen enthaltenen Pyrrolizidinalkaloide können bei hoch dosierter Langzeiteinnahme kanzerogen wirken. Eine maßvolle Verwendung birgt jedoch keine Gefahr. Vgl. ROTH et al. (1994).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Krautige Vegetation oft gestörter Plätze
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), FOREY (1992: 48, 66), KLOCKENBRING (1944: 55), PAHLOW (1986: 31), KARCH (1986: 31), MAYER (1999: 49), FINDEIS (1947: 71), KÜSTER (1917: 12), HÖRMANN (1929: vol. 6/7: 66), GAIGG (2001: 70), KREUTER (1986:121), Boy (1946:13)

Typha
Alle mitteleuropäischen Rohrkolben-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die sehr stärkehaltigen, armdicken Rhizome von September bis in den Winter getrocknet zu Mehl. Das Mehl dient dann zum Andicken von Saucen und zum Mischen mit Getreidemehl. Die frischen Rhizome geschält zu Kochgemüse, in Wasser ausgekocht und diesen süßen Auszug dann (durch langes Köcheln) zu Sirup eingedickt. Im Juli der Blütenstaub der männlichen Blütenstände getrocknet zu Mehl. Die jungen Triebe (bis 50 cm) im Frühjahr zu falschen Kapern oder zu Spargelgemüse. Das »Herz« der jungen Blätter im Frühjahr zu Kochgemüse. Die jungen weiblichen Blüten unmittelbar nach dem Erblühen zu Kochgemüse. Die Basis der reifen Blütenstiele roh zu Salaten oder gegart zu Gemüsegerichten.
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LoCH (1993: 65)

Typha angustifolia
Schmalblättriger Rohrkolben

Hauptblütezeit: Mitte Juli bis Mitte August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die sehr stärkehaltigen, armdicken Rhizome von September bis in den Winter getrocknet zu Mehl. Das Mehl dient dann zum Andicken von Saucen und zum Mischen mit Getreidemehl. Die frischen Rhizome geschält zu Kochgemüse, in Wasser ausgekocht und diesen süßen Auszug dann (durch langes Köcheln) zu Sirup eingedickt. Im Juli der Blütenstaub der männlichen Blütenstände getrocknet zu Mehl. Die reifen Samen von August bis September geröstet. Die jungen Triebe (bis 50 cm) von April bis Juni geschnitten zu falschen Kapern oder zu Spargelgemüse. Die jungen Blütenstiele im Juli roh zu Salaten oder gegart zu Kräuter-/Gemüsesuppen und zu Spargelgemüse. Das »Herz« der jungen Blätter von April bis Mai zu Kochgemüse. Die jungen weiblichen Blüten von Juli bis August zu Kochgemüse. Die Basis der reifen Blütenstiele roh zu Salaten oder gegart zu Gemüsegerichten. Hierfür die äußeren Hüllen entfernen.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Röhrichte und Großseggensümpfe
Vergleiche Verwendungshinweise unter: FOREY (1992: 51)

Typha latifolia
Breitblättriger Rohrkolben

Hauptblütezeit: Mitte Juli bis Mitte August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die sehr stärkehaltigen, armdicken Rhizome von September bis in den Winter getrocknet zu Mehl. Das Mehl dient dann zum Andicken von Saucen und zum Mischen mit Getreidemehl. Die frischen geschälten Rhizome zu Kochgemüse, in Wasser ausgekocht und diesen süßen Auszug dann (durch langes Köcheln) zu Sirup eingedickt. Im Juli der Blütenstaub der männlichen Blütenstände getrocknet zu Mehl, welches man zu Fladen backen kann. Die reifen Samen von August bis September geröstet. Die jungen Triebe (bis 50 cm) von April bis Juni zu falschen Kapern oder zu Spargelgemüse. Die jungen Blütenstiele im Juli roh zu Salaten oder gegart zu Kräuter/Gemüsesuppen und zu Spargelgemüse. Das »Herz« der jungen Blätter von April bis Juni zu Kochgemüse. Die jungen weiblichen Blüten von Juli bis August zu Kochgemüse. Die Basis der reifen Blütenstiele roh zu Salaten oder gegart zu Gemüsegerichten. Hierfür die äußeren Hüllen entfernen.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Röhrichte und Großseggensümpfe
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), FoREY (1992: 51), VoLz (2001: 166)

Typha minima
Zwerg-Rohrkolben

Hauptblütezeit: August bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die sehr stärkehaltigen, armdicken Rhizome von September bis in den Winter getrocknet zu Mehl. Das Mehl dient dann zum Andicken von Saucen und zum Mischen mit Getreidemehl. Die frischen Rhizome geschält zu Kochgemüse, in Wasser ausgekocht und diesen süßen Auszug dann (durch langes Köcheln) zu Sirup eingedickt. Im Juli der Blütenstaub der männlichen Blütenstände getrocknet zu Mehl. Die jungen Triebe (bis 50 cm) von April bis Mai zu falschen Kapern oder zu Spargelgemüse. Das »Herz« der jungen Blätter von April bis Juni zu Kochgemüse. Die jungen weiblichen Blüten von August bis September zu Kochgemüse. Die Basis der reifen Blütenstiele roh zu Salaten oder gegart zu Gemüsegerichten.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).

Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Kleinseggen-Zwischenmoore und Sumpfrasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LocH (1993: 65)

Typha shuttleworthii
Grauer Rohrkolben

Hauptblütezeit: Ende Juni bis Mitte August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die sehr stärkehaltigen, armdicken Rhizome von September bis in den Winter getrocknet zu Mehl. Das Mehl dient dann zum Andicken von Saucen und zum Mischen mit Getreidemehl. Die frischen Rhizome geschält zu Kochgemüse, in Wasser ausgekocht und diesen süßen Auszug dann (durch langes Köcheln) zu Sirup eingedickt. Im Juli der Blütenstaub der männlichen Blütenstände getrocknet zu Mehl. Die reifen Samen geröstet. Die jungen Triebe (bis 50 cm) von April bis Mai zu falschen Kapern oder zu Spargelgemüse. Die jungen Blütenstiele von Juni bis Juli roh zu Salaten oder gegart zu Kräuter-/Gemüsesuppen. Das »Herz« der jungen Blätter von April bis Juni und die jungen weiblichen Blüten von Juni bis August zu Kochgemüse. Die Basis der reifen Blütenstiele von Juli bis August roh zu Salaten oder gegart zu Gemüsegerichten. Hierfür die äußeren Hüllen entfernen. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Kleinseggen-Zwischenmoore und Sumpfrasen, Röhrichte und Großseggensümpfe
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), LocH (1993: 65)

Ulex europaeus **
Stechginster

Hauptblütezeit: April bis Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten von April bis Juni zu Kräuterwein. Die Blütenknospen von April bis Mai gekocht und nur in kleinen Mengen zu falschen Kapern. Vorsicht! Die Früchte und Zweige enthalten zu I% das giftige Cytisin, das ähnlich wie Nikotin wirkt und zu starker Übelkeit und Krämpfen führen kann; vgl. ROTH et al. (1994). Siehe dazu auch das Kapitel über die Giftigkeit von Wildpflanzen, Seite 15. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art in der Schweiz und in Teilen Österreichs von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Waldmantelgebüsche und Hecken
Vergleiche Verwendungshinweise unter: PHILLIPS (1984: 27), COUPLAN (1983)

Ulmus
Alle mitteleuropäischen Ulmen-Arten, Rüster-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter im Frühjahr getrocknet und pulverisiert zu Streckmehl und als Würze zu allerlei Speisen. Zarte unreife Früchte im Frühjahr roh.
Vergleiche Verwendungshinweise unter: MACHATSCHEK (1999: 146)

Ulmus glabra
Berg-Ulme, Weiß-Rüster

Hauptblütezeit: Anfang März bis Ende April
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Blätter von März bis April roh zu Salaten oder gegart zu Gemüsegerichten. Die getrockneten Blätter von März bis Mai zur Teegetränkbereitung oder zu Rauchtabak. Die unreifen sehr jungen Früchte von Mai bis Juni roh. Die innere Rinde von März bis April zu Streckmehl.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Ahorn-Mischwälder und Ahorn-Buchen-Wälder
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), KÜSTER (1917: 32), COUPLAN (1983)

Ulmus laevis
Flatter-Ulme

Hauptblütezeit: März bis April
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die getrockneten Blätter von März bis Mai zur Teegetränkbereitung oder zu Rauchtabak. Siehe auch den Hinweis bei der Gattung.

Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art in der Schweiz und in Teilen Österreichs von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Erlen- und Edellaub-Auenwälder
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), KÜSTER (1917: 32)

Ulmus minor

Feld-Ulme

Hauptblütezeit: Anfang Februar bis Ende April Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Blätter von März bis April roh zu Salaten oder gegart zu Gemüsegerichten. Die unreifen sehr jungen Früchte von Mai bis Juli roh. Die innere Rinde von März bis April zu Streckmehl. Die getrockneten Blätter von April bis Juni zur Teegetränkbereitung oder zu Rauchtabak. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Laubwälder und Gebüsche
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), KÜSTER (1917: 32), COUPLAN (1983)

Urtica

Alle mitteleuropäischen Brennnessel-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Das zarte Kraut im Frühjahr roh und fein gehackt zu Kräuterbutter, zu Salaten und als Brotbelag oder zu Kochgemüse, zu Spinat, zu Kräuter-/Gemüsesuppen, zu Gemüseauflauf (evtl. mit Käse überbacken), zu Kräutersauce, zu Gemüse-Crépes (gefüllte Pfannkuchen), in Ausbackteig oder als Trockengewürz. Die grünen Samen im Sommer als Brotbelag oder geröstet. Die reifen Samen im Herbst zu Wein. Vergleiche Verwendungshinweise unter: MAYER (1999: 39, 40)

Urtica dioica

Grosse Brennnessel

Hauptblütezeit: Juni bis Oktober
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter und die jungen, bis 20 cm lange Sprossen von April bis Juni zu Spinat, als Bierwürze, in Ausbackteig, getrocknet als Würze zu diversen Speisen, zu Kräuterkäse (z.B. mit Frischkäse), zu Frischsaft/Gemüsesaft, zu Eierspeisen (Omelett, Rührei, Quiche), zu Kräutersauce, zu Gemüsegerichten, fein gehackt zu Salaten, als Brotbelag, zu Kräuterbutter oder zur Teegetränkbereitung. Abgekochte und eingesalzene Blätter werden von April bis Oktober als Milchgerinnungsmittel verwendet, beispielsweise zur Käseherstellung. Die Samen von August bis Oktober als Trockengewürz oder zu Wein. Die noch grünen Samen von Juli bis August als Brotbelag oder geröstet.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Nährstoffreiche Krautfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), PAHLOW (1997:5), MAYER (1999:39,40), KARCH (1986:20), PAHLOW (1986: 22), FINDEIS (1947: 49)

Urtica kioviensis

Sumpf-Brennnessel

Hauptblütezeit: Juli bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter und weiche Triebe von April bis Juli roh und fein gehackt zu Kräuterbutter, zu Salaten und als Brotbelag oder zu Kochgemüse, zu Spinat, zu Kräuter-/Gemüsesuppen, zu Gemüseauflauf (evtl. mit Käse überbacken), zu Kräutersauce, zu Gemüse-Crepes (gefüllte Pfannkuchen), in Ausbackteig oder als Trockengewürz. Die grünen Samen im August als Brotbelag oder geröstet. Die reifen Samen von August bis Oktober zu Wein.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Röhrichte und Großseggensümpfe
Vergleiche Verwendungshinweise unter: MAYER (1999: 39, 40)

Urtica urens

Kleine Brennnessel

Hauptblütezeit: Mai bis November
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Sprosse von April bis Mai gegart zu Gemüsegerichten, zu frischem Gemüsesaft, roh und fein gehackt zu Kräuterbutter, zu Salaten und als Brotbelag,

zu Spinat, zu Kräutersauce, in Ausbackteig oder als Trockengewürz. Die grünen Samen von Juni bis Juli als Brotbelag oder geröstet. Die reifen Samen im September zu Wein. Gemahlene Blätter von April bis Oktober als Streckpulver für Schnupftabak oder als Trockengewürz.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Ruderalgesellschaften, Acker- und Gartenunkrautgesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), GRAMBERG (1946:12), MAYER (1999: 39,40)

Vaccaria hispanica

Saat-Kuhnelke, Kuhkraut

Hauptblütezeit: Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter von April bis Juni als Würze zu diversen Speisen. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art in der Schweiz und in Teilen Österreichs von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Getreideunkrautfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Vaccinium

Alle mitteleuropäischen Vaccinium-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die reifen Früchte im Spätsommer zu Kompott, zu Obsttorten/-kuchen oder getrocknet.
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LoCH (1993: 66)

Vaccinium macrocarpon

Grossfrüchtige Moosbeere

Hauptblütezeit: Mai bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die reifen Früchte von August bis September zu Kompott, zu Obsttorten/-kuchen, roh oder getrocknet; sie sind jedoch für die meisten Menschen zu sauer. Die Blätter von April bis Juni zur Teegetränkbereitung.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Hochmoore und Moorheiden Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Vaccinium myrtillus **

Heidelbeere, Blaubeere

Hauptblütezeit: Anfang Mai bis Ende Mai
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die reifen Früchte von Juli bis August roh, zu Obsttorten/-kuchen, zu ungesüßtem Mus (Vorratswürze), zu Sirup (durch lange Köcheln einzudicken), zu Kräuter-/Gemüsesuppen, zu Trockenobst, zu Fruchtsaft, zu Fruchtmarmelade oder zu Kompott. Die Blätter von April bis Mai und die getrockneten Früchte zur Teegetränkbereitung. Die Blüten im Mai als Beigabe zur Teegetränkbereitung. Vorsicht! Bei Langzeitgebrauch der Blätter wurden Hämoglobinverminderung und Gewichtsabnahme festgestellt. Vgl. ROTH et al. (1994). Diese Wirkung hängt wohl entscheidend mit der Dauer der Einnahme zusammen. Siehe dazu auch das Kapitel über die Giftigkeit von Wildpflanzen, Seite 15.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas Hochmoore und Moorheiden, saure Eichenmischwälder Wälder mit überwiegend Nadelbäumen, Borstgrastrifter und Zwergstrauchheiden
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999) KLOCKENBRING (1944:23), PAHLOW (1997:21), FOREY (1992 89), KARCH (1986: 71), NEUHOLD (1999: 65)

Vaccinium oxycoccus

Gewöhnliche Moosbeere

Hauptblütezeit: Mai bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die reifen Früchte von September bis Oktober nach Frosteinwirkun€ roh oder gegart zu Kompott oder zu Fruchtmarmelade. Die Blätter von April bis Mai zur Teegetränkbereitung. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der

Wildsammlung ausgenommer (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas Hochmoore und Moorheiden
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Vaccinium uliginosum **
Moor-Heide, Moorbeere, Rauschbeere

Hauptblütezeit: Mitte Mai bis Mitte Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die reifen Früchte von Juli bis August roh oder gegart zu Kompott. Die Blätter von April bis Mai zur Teegetränkbereitung. Vorsicht! Es gab auch Fälle, in denen die Beeren nach Aufnahme großer Mengen möglicherweise durch einen den Beeren anhaftenden schmarotzenden Pilz Erbrechen, Schwindel und Rausch bewirkten. Vgl. ROTH et al. (1994). Die genaue Wirkungsweise der Pflanze ist noch unklar. Eine Verwendung empfiehlt sich daher nur in geringer Dosierung.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Saure Nadelwälder
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Vaccinium vitis-idaea
Preiselbeere, Kronsbeere

Hauptblütezeit: Anfang Mai bis Ende Mai
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die reifen Früchte von Juli bis September roh, zu Kuchen, zu Gelee, getrocknet zur Teegetränkbereitung, zu Fruchtsaft, zu Fruchtmarmelade oder zu Kompott. Die Blätter von April bis Mai zur Teegetränkbereitung oder als Würze zu diversen Speisen.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Saure Nadelwälder
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), KLOCKENBRING (1944: 31), PAHLOW (1986: 42), KARCH (1986: 83)

Valeriana dioica
Sumpf-Baldrian

Hauptblütezeit: Mai bis Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Wurzeln von September bis in den Winter gründlich gebacken und dann zu Gemüsegerichten, zu Kräuter-/Gemüsesuppen oder zu Krautgemüsebroten.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Feuchtwiesen und Bachuferfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Valeriana officinalis (Artengruppe) **
Artengruppe Gemeiner Baldrian

Hauptblütezeit: Anfang Mai bis Ende Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die pulverisierte Wurzel von September bis in den Winter als bittersäuerliches Gewürz oder als Schnupftabakzusatz. Die Blätter von April bis Mai zu Salaten. Die Blüten von Mai bis Juni zu Kräuterlimonaden/-getränken, als Aroma zu Rauchtabak und als Beigabe zu Fruchtsalat bzw. Fruchtdessert. Vorsicht! In großen Dosen verursacht vor allem die Wurzel eine Hemmung der Herztätigkeit und leichte Betäubung. Diese Wirkung kann aber auch örtlich aufgrund von Inhaltsstoffschwankungen ausbleiben. Vgl. ROTH et al. (1994).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Feuchtwiesen und Bachuferfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), KLEMME (1999: 128), MORTON (1976: 79), BIRMANN-DÄHNE (1996: 188), MACVICAR (1998: 132)

Valerianella
Alle mitteleuropäischen Feldsalat-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter vor der Blüte oder wieder im Spätherbst zu Salaten.
Vergleiche Verwendungshinweise unter: LOCH (1993: 66)

Valerianella carinata
Gekielter Feldsalat

Hauptblütezeit: April bis Mai
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Zur Verwendung siehe den Hinweis bei der Gattung.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Lockere Sand- und Felsrasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Valerianella dentata
Gezähnter Feldsalat

Hauptblütezeit: Juni bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Zur Verwendung siehe den Hinweis bei der Gattung. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art in der Schweiz und in Teilen Österreichs von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Lockere Sand- und Felsrasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: OBERDORFER (1994: 880)

Valerianella eriocarpa
Wollfrüchtiger Feldsalat

Hauptblütezeit: Juni bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Blätter von April bis Juni roh zu Salaten oder gegart zu Gemüsegerichten. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Getreideunkrautfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Valerianella locusta
Gewöhnlicher Feldsalat, Rapunzel

Hauptblütezeit: April bis Mai
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter von März bis April zu Salaten, zu Kräuter-/Gemüsesuppen, zu Spinat, als mildernde Beigabe zu anderen kräftigeren Gemüsen oder zu Eintopfgerichten. Die Blüten von April bis Mai zu Salaten.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Getreideunkrautfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHOENICHEN (1947: 119), FOREY (1992: 45), GRAMBERG (1946: 10), PAHLOw (1997:12), COUPLAN (1983)

Valerianella rimosa
Gefurchter Feldsalat

Hauptblütezeit: April bis Mai
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Zur Verwendung siehe den Hinweis bei der Gattung. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Getreideunkrautfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Vallisneria spiralis
Wasserschraube

Hauptblütezeit: Juni bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter von April bis Juni zu Salaten.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art in der Schweiz und in Teilen Österreichs von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Wurzelnde Wasserpflanzengesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Ventenata
Alle mitteleuropäischen Grannenhafer-Arten, Schmielenhafer-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Zur Verwendung dieser Grasarten gilt der Hinweis unter Agrostis. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist die Art V. dubia von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).

Verbascum
Alle mitteleuropäischen Königskerzen-Arten, Wollblumen-Arten, Wollkraut-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten unmittelbar nach dem Erblühen frisch oder getrocknet zur Teegetränkbereitung oder als essbare Dekoration.
Vergleiche Verwendungshinweise unter: NEUHOLD (1999: 77), KREUTER (1986: 78)

Verbascum blattaria
Schabenkraut, Schaben-Königskerze

Hauptblütezeit: Juni bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten von Juni bis August frisch oder getrocknet zur Teegetränkbereitung oder als essbare Dekoration. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Ruderalgesellschaften, Acker- und Gartenunkrautgesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: NEUHOLD (1999: 77), KREUTER (1986: 78)

Verbascum densiflorum
Großblütige Königskerze

Hauptblütezeit: Juli bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten von Juli bis September frisch oder getrocknet zur Teegetränkbereitung, als Aroma für andere Getränke und Spirituosen und als essbare Dekoration.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Ruderalgesellschaften, Acker- und Gartenunkrautgesellschaften. Vergleiche Verwendungshinweise unter: NEUHOLD (1999: 77), KoSCHTSCHEJEW (1990: 92), KREUTER (1986:78)

Verbascum lychnitis
Mehlige Königskerze

Hauptblütezeit: Juni bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten von Juni bis August frisch oder getrocknet zur Teegetränkbereitung oder als essbare Dekoration.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Sonnige Staudensäume an Gehölzen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: NEUHOLD (1999: 77), KREUTER (1986: 78)

Verbascum nigrum
Dunkle Königskerze

Hauptblütezeit: Juni bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten von Juni bis August frisch oder getrocknet zur Teegetränkbereitung oder als essbare Dekoration.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Waldlichtungsfluren und –gebüsche
Vergleiche Verwendungshinweise unter: NEUHOLD (1999: 77), KREUTER (1986: 78)

Verbascum phlomoides
Windblumen-Königskerze

Hauptblütezeit: Juli bis September

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten von Juli bis September frisch oder getrocknet zur Teegetränkbereitung oder als essbare Dekoration. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art in der Schweiz und in Teilen Österreichs von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Ruderalgesellschaften, Acker- und Gartenunkrautgesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: NEUHOLD (1999: 77), KREUTER (1986: 78)

Verbascum phoeniceum

Violette Königskerze

Hauptblütezeit: Mai bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten von Mai bis Juli frisch oder getrocknet zur Teegetränkbereitung oder als essbare Dekoration.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Kalk-Magerrasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: NEUHOLD (1999: 77), KREUTER (1986: 78)

Verbascum pulverulentum

Flockige Königskerze

Hauptblütezeit: Juli bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten von Juli bis September frisch oder getrocknet zur Teegetränkbereitung oder als essbare Dekoration. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Ruderalgesellschaften, Acker- und Gartenunkrautgesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: NEUHOLD (1999: 77), KREUTER (1986: 78)

Verbascum thapsus

Kleinblütige Königskerze

Hauptblütezeit: Juni bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blättern von April bis Juni zur Teegetränkbereitung (leicht bitter). Die Blüten von Juni bis August frisch oder getrocknet zur Teegetränkbereitung oder als essbare Dekoration. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist die Unterart crassifolium von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Waldlichtungsfluren und -gebüsche
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), KREUTER (1986: 78)

Verbena officinalis

Eisenkraut, Heil-Verbene

Hauptblütezeit: Juli bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter von April bis Juli zur Teegetränkbereitung. Die blanchierten Blätter zu Salaten. Die Blüten von Juli bis September als Dekoration zu Salaten.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Häufig betretene und überflutete Rasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Veronica

Alle mitteleuropäischen Ehrenpreis-Arten
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten unmittelbar nach dem Erblühen als essbare Dekoration. Die ganze Pflanze im Frühjahr und bis in den Sommer zur Teegetränkbereitung.
Vergleiche Verwendungshinweise unter: MACHATSCHEK (1999: 71), KÜSTER E. (1917: 31)

Veronica acinifolia
Drüsiger Ehrenpreis

Hauptblütezeit: April bis Mai
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten von April bis Mai als essbare Dekoration. Die ganze Pflanze von April bis August zur Teegetränkbereitung. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Wechselnasse Zwergpflanzenfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: MACHATSCHEK (1999: 71), KÜSTER E. (1917: 31)

Veronica agrestis
Acker-Ehrenpreis

Hauptblütezeit: März bis Oktober
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter von März bis Mai roh zu Salaten oder gegart zu Gemüsegerichten. Die Blüten von März bis Oktober als essbare Dekoration. Die ganze Pflanze von März bis August zur Teegetränkbereitung.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Nährstoffreiche Acker- und Gartenunkrautfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), MACHATSCHEK (1999:71), KÜSTER E. (1917:31)

Veronica anagallis-aquatica (Artengruppe)
Artengruppe Wasser-Ehrenpreis

Hauptblütezeit: Anfang Mai bis Ende August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter von März bis Mai roh zu Salaten oder gegart zu Gemüsegerichten. Die Blüten von Mai bis August als essbare Dekoration. Die ganze Pflanze von März bis August zur Teegetränkbereitung.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist in der Artengruppe die Art V catenata in der Schweiz von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Bachröhrichte
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), MACHATSCHEK (1999: 71),KÜSTER E. (1917: 31)

Veronica aphylla
Blattloser Ehrenpreis

Hauptblütezeit: Juni bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten von Juni bis August als essbare Dekoration. Die ganze Pflanze von März bis August zur Teegetränkbereitung.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Steinfluren und alpine Rasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: MACHATSCHEK (1999: 71), KÜSTER E. (1917: 31)

Veronica arvensis
Feld-Ehrenpreis

Hauptblütezeit: März bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten von März bis September als essbare Dekoration. Die ganze Pflanze von März bis August zur Teegetränkbereitung.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Lockere Sand- und Felsrasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: MACHATSCHEK (1999: 71), KÜSTER E. (1917: 31)

Veronica austriaca (Artengruppe)
Artengruppe Österreicher Ehrenpreis

Hauptblütezeit: Juni bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten von Juni bis Juli als essbare Dekoration. Die ganze Pflanze von März bis August zur Teegetränkbereitung. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder

Unterschutzstellung sind in der Artengruppe die Arten V austriaca und V prostrata in der Schweiz von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Kalk-Magerrasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: MACHATSCHEK (1999: 71), KÜSTER E. (1917: 31)

Veronica beccabunga

Bachbunge, Bachbungen-Ehrenpreis

Hauptblütezeit: Anfang Mai bis Ende August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Triebspitzen von März bis Mai roh als Würze zu allerlei Speisen und zu Salaten oder gegart zu Gemüsegerichten oder zu Spinat. Die Blüten von Mai bis August als essbare Dekoration. Die ganze Pflanze von März bis August zur Teegetränkbereitung.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Bachröhrichte
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), SCHOENICHEN (1947: 140), KÜSTER (1917: 26), MACHATSCHEK (1999: 71), KÜSTER E. (1917: 31)

Veronica bellidioides

Maßlieb-Ehrenpreis

Hauptblütezeit: Juni bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten von Juni bis Juli als essbare Dekoration. Die ganze Pflanze von März bis August zur Teegetränkbereitung.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Steinfluren und alpine Rasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: MACHATSCHEK (1999: 71), KÜSTER E. (1917:31)

Veronica chamaedrys

Artengruppe Gamander-Ehrenpreis

Hauptblütezeit: März bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüte von März bis Juli als essbare Dekoration. Die ganze Pflan: von März bis August zur Teegetränkbereitung. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropa Krautige Vegetation oft gestörter Plätze, waldnahe Staudes fluren und Gebüsche, von Mensch und Tier beeinflusste He den und Rasen, Wälder mit überwiegend Laubbäumen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: MACHATSCHE (1999: 71), KÜSTER E. (1917: 31)

Veronica filiformis

Faden-Ehrenpreis

Hauptblütezeit: April bis Mai
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüte von April bis Mai als essbare Dekoration. Die ganze Pflanz von März bis August zur Teegetränkbereitung. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropa; Gedüngte Frischwiesen und –weiden
Vergleiche Verwendungshinweise unter: MACHATSCHE (1999: 71), KÜSTER E. (1917: 31)

Veronica fruticans

Felsen-Ehrenpreis
Hauptblütezeit: Juni bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blütei von Juni bis August als essbare Dekoration. Die ganze Pflan ze von März bis August zur Teegetränkbereitung. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas Borstgrastriften und Zwergstrauchheiden
Vergleiche Verwendungshinweise unter: MACHATSCHEI, (1999: 71), KÜSTER E. (1917: 31)

Veronica fruticulosa

Strauchiger Ehrenpreis

Hauptblütezeit: Juni bis Juli

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten von Juni bis Juli als essbare Dekoration. Die ganze Pflanze von März bis August zur Teegetränkbereitung. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommer. (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropa Steinschutt- und Geröllfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: MACHATSCHE (1999: 71), KÜSTER E. (1917: 31)

Veronica hederifolia
Efeublättriger Ehrenpreis

Hauptblütezeit: März bis Mai
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten von März bis Mai als essbare Dekoration. Die ganze Pflanze von März bis August zur Teegetränkbereitung. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas Getreideunkrautfluren, nährstoffreiche Acker- und Gartenunkrautfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: MACHATSCHES (1999: 71), KÜSTER E. (1917: 31)

Veronica lutea
Gelber Ehrenpreis

Hauptblütezeit: Juni bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten von Juni bis August als essbare Dekoration. Die ganze Pflanze von März bis August zur Teegetränkbereitung. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Felsspalten- und Mauerfugengesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: MACHATSCHEK (1999: 71), KÜSTER E. (1917: 31)

Veronica montana
Berg-Ehrenpreis

Hauptblütezeit: Mai bis Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten von Mai bis Juni als essbare Dekoration. Die ganze Pflanze von März bis August zur Teegetränkbereitung. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Erlen- und Edellaub-Auenwälder
Vergleiche Verwendungshinweise unter: MACHATSCHEK (1999: 71), KÜSTER E. (1917: 31)

Veronica officinalis
Wald-Ehrenpreis

Hauptblütezeit: Juni bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Das blühende Kraut von Juni bis August frisch oder getrocknet zur Teegetränkbereitung. Die Blätter von April bis Juni und die Blüten von Juni bis August zu Salaten
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Saure Eichenmischwälder, Laubwälder und Gebüsche, Waldlichtungsfluren und -gebüsche, Borstgrastriften und Zwergstrauchheiden
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), KARCH (1986: 53)

Veronica opaca
Glanzloser Ehrenpreis

Hauptblütezeit: März bis Oktober
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten von März bis Oktober als essbare Dekoration. Die ganze Pflanze von März bis Oktober zur Teegetränkbereitung. Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Ruderalgesellschaften, Acker- und Gartenunkrautgesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: MACHATSCHEK (1999: 71), KÜSTER E. (1917: 31)

Veronica peregrina
Fremder Ehrenpreis

Hauptblütezeit: April bis Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten von April bis Juni als essbare Dekoration. Die ganze Pflanze von März bis August zur Teegetränkbereitung. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Krautige Vegetation oft gestörter Plätze Vergleiche Verwendungshinweise unter: MACHATSCHEK (1999: 71), KÜSTER E. (1917: 31)

Veronica persica
Persischer Ehrenpreis

Hauptblütezeit: Februar bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüter von Februar bis September als essbare Dekoration. Die ganze Pflanze von März bis September zur Teegetränkbereitung. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas, Ruderalgesellschaften, Acker- und Gartenunkrautgesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: MACHATSCHEE (1999: 71), KüSTER E. (1917: 31)

Veronica polita
Glänzender Ehrenpreis

Hauptblütezeit: März bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten von März bis September als essbare Dekoration. Die ganze Pflanze von März bis September zur Teegetränkbereitung. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Ruderalgesellschaften, Acker- und Gartenunkrautgesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: MACHATSCHEK (1999: 71), KÜSTER E. (1917: 31)

Veronica praecox
Früher Ehrenpreis

Hauptblütezeit: März bis Mai
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten von März bis Mai als essbare Dekoration. Die ganze Pflanze von März bis Juni zur Teegetränkbereitung.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Lockere Sand- und Felsrasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: MACHATSCHEK (1999: 71), KÜSTER E. (1917: 31)

Veronica scutellata
Schild-Ehrenpreis

Hauptblütezeit: Juni bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter von März bis Juni roh zu Salaten oder gegart zu Gemüsegerichten. Die Blüten von Juni bis September als essbare Dekoration. Die ganze Pflanze von März bis September zur Teegetränkbereitung.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art in der Schweiz und in Teilen Österreichs von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Rasen in Flachwasser
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), MACHATSCHEK (1999: 71), KÜSTER E. (1917: 31)

Veronica serpyllifolia
Quendel-Ehrenpreis

Hauptblütezeit: April bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten von April bis September als essbare Dekoration. Die ganze Pflanze von März bis September zur Teegetränkbereitung.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Gedüngte Frischwiesen und -weiden
Vergleiche Verwendungshinweise unter: MACHATSCHEK (1999: 71), KÜSTER E. (1917: 31)

Veronica triphyllos
Dreiblättriger Ehrenpreis

Hauptblütezeit: März bis Mai
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten von März bis Mai als essbare Dekoration. Die ganze Pflanze von März bis Juli zur Teegetränkbereitung.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art in der Schweiz und in Teilen Österreichs von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Getreideunkrautfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: MACHATSCHEK (1999: 71), KÜSTER E. (1917: 31)

Veronica urticifolia
Nesselblättriger Ehrenpreis

Hauptblütezeit: Mai bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten von Mai bis Juli als essbare Dekoration. Die ganze Pflanze von März bis August zur Teegetränkbereitung.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Rotbuchen-Mischwälder
Vergleiche Verwendungshinweise unter: MACHATSCHEK (1999: 71), KÜSTER E. (1917: 31)

Veronica verna (Artengruppe)
Artengruppe Frühlings-Ehrenpreis

Hauptblütezeit: April bis Mai
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blüten von April bis Mai als essbare Dekoration. Die ganze Pflanze von März bis Juni zur Teegetränkbereitung.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Lockere Sand- und Felsrasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: MACHATSCHEK (1999: 71), KÜSTER E. (1917: 31)

Viburnum opulus **
Gemeiner Schneeball

Hauptblütezeit: Anfang Mai bis Ende Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die reifen Früchte von September bis Oktober (nur in den ersten Reifetagen, sonst entwickeln sie angeblich zu viel Baldrian- und Buttersäure) roh oder gegart zu Fruchtmarmelade (bitterwürzig), als Würze, zu Gelee und zu Kompott. Die getrockneten Blätter von April bis Juli zu Rauchtabak. Vorsicht! Die Rinde und die Blätter können in entsprechender Dosis Übelkeit und eine Entzündung der Verdauungsorgane bewirken. Die Früchte sind ungiftig, unreif und in großen Mengen eingenommen können sie jedoch auch zu Erbrechen und Durchfall führen. Vgl. ROTH et al. (1994).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Laubwälder und Gebüsche
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), FOREY (1992: 81), MACHATSCHEK (1999: 186, 188)

Vicia cracca (Artengruppe)
Artengruppe Vogel-Wicke

Hauptblütezeit: Juni bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Samen von Juli bis September zu Kochgemüse. Die jungen Triebe von April bis Juni gegart zu Gemüsegerichten. Die Blätter von April bis Juni zur Teegetränkbereitung. Die Blüten von Juni bis Juli zu gebratenem/frittiertem Gemüse.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Grünlandgesellschaften
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), LESTRIEUX (2000: 67)

Vicia hirsuta
Behaarte Wicke

Hauptblütezeit: Juni bis Juli

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Samen von Juli bis September zu Kochgemüse. Die jungen Triebe von April bis Juni gegart zu Gemüsegerichten. Die Blüten von Juni bis Juli zu Salaten.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Getreideunkrautfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), LESTRIEUX (2000: 93)

Vicia johannis
Maus-Wicke

Hauptblütezeit: Mai bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Samen von Juli bis August zu Kochgemüse. Die jungen Triebe von April bis Mai gegart zu Gemüsegerichten. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Nährstoffreiche Acker- und Gartenunkrautfluren Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Vicia pisiformis
Erbsen-Wicke

Hauptblütezeit: Juni bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Samen im August zu Kochgemüse.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art in der Schweiz und in Teilen Österreichs von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Sonnige Staudensäume an Gehölzen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Vicia sativa (Artengruppe) **
Artengruppe Saat-Wicke

Hauptblütezeit: Mai bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel:
Die jungen Triebe von April bis Mai in kleinen Mengen als Beigabe zu Gemüsegerichten. Auch die Samen sind von Juli bis August in kleinen Mengen essbar. Vorsicht! In entsprechend hohen Dosen könnte die Pflanze eine toxische Wirkung zeigen. Diese Wirkung hängt wohl entscheidend mit der Dosierung zusammen wie auch mit unterschiedlichen Verträglichkeiten einzelner Menschen. Siehe dazu auch das Kapitel über die Giftigkeit von Wildpflanzen, Seite 15.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Schuttunkrautfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: COUPLAN (1983)

Vicia sepium
Zaun-Wicke

Hauptblütezeit: Mai bis Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel:
Die Samen von Juli bis August zu Kochgemüse. Die Blätter und die Triebe von April bis Mai zu Salaten und zu Spinat.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Staudensäume an Gehölzen im Halbschatten, Grünlandgesellschaften, sonnige Staudensäume an Gehölzen, Laubwälder und Gebüsche, Schleier- und Krautgesellschaften im Halbschatten
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999),HEISS (1982: 288)

Vicia tenuissima
Zierliche Wicke

Hauptblütezeit: Juni bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Triebe von April bis Juni gegart zu Gemüsegerichten. Die Samen von August bis September geröstet zu Kaffee.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Getreideunkrautfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Vicia tetrasperma (Artengruppe)
Artengruppe Viersamige Wicke

Hauptblütezeit: Mai bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Triebe von April bis Mai gegart zu Gemüsegerichten. Die Samen von August bis September geröstet zu Kaffee.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Getreideunkrautfluren
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Viola
Alle mitteleuropäischen Viola-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter im Frühjahr als kandierte Süßigkeit, roh, zu Kochgemüse, zu Gemüseauflauf, als Eindickungsmittel zu Kräutersauce oder als Beigabe zu Salaten. Die Blüten unmittelbar nach dem Erblühen als Aroma zu Essig, zu Salaten, als kandierte Süßigkeit, zur Teegetränkbereitung, auch zu Fruchtmarmelade oder zu Sirup (durch langes Köcheln einzudicken).
Vergleiche Verwendungshinweise unter: MAYER (1999: 30, 31), KREUTER (1986: 163)

Viola alba
Weißes Veilchen

Hauptblütezeit: März bis April
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Zur Verwendung der Blätter und Blüten siehe den Hinweis bei der Gattung.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Schleier- und Krautgesellschaften im Halbschatten

Viola ambigua
Steppen-Veilchen

Hauptblütezeit: April bis Mai
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Zur Verwendung der Blätter und Blüten siehe den Hinweis bei der Gattung. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Kalk-Magerrasen

Viola biflora
Zweiblütiges Veilchen

Hauptblütezeit: Mai bis Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Triebe von April bis Mai roh zu Salaten oder gegart zu Gemüsegerichten (bei Suppen mit andickender Wirkung). Die Blätter von April bis Mai zur Teegetränkbereitung. Zur Verwendung der Blätter und Blüten siehe auch den Hinweis bei der Gattung.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Hochstaudenfluren und –gebüsche
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999),MAYER (1999: 30, 31)

Viola calaminaria
Galmei-Stiefmütterchen

Hauptblütezeit: Juni bis August
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Zur Verwendung der Blätter und Blüten siehe den Hinweis bei der Gattung.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Steinfluren auf schwermetallhaltigen Böden

Viola calcarata
Langsporniges Stiefmütterchen

Hauptblütezeit: Juni bis August

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Zur Verwendung der Blätter und Blüten siehe den Hinweis bei der Gattung.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Steinschutt- und Geröllfluren

Viola canina
Artengruppe Hunds-Veilchen

Hauptblütezeit: April bis Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Triebe von März bis Mai roh zu Salaten oder gegart zu Gemüsegerichten (bei Suppen mit andickender Wirkung). Die Blätter von April bis Mai zur Teegetränkbereitung. Zur Verwendung der Blätter und Blüten siehe den Hinweis bei der Gattung.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist die Unterart schultzii von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Borstgrastriften und Zwergstrauchheiden Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), MAYER (1999: 30, 31)

Viola collina
Hügel-Veilchen

Hauptblütezeit: März bis April
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die junger Triebe von März bis April roh zu Salaten oder gegart zu Gemüsegerichten (bei Suppen mit andickender Wirkung) Die Blätter von März bis April zur Teegetränkbereitung. Zu Verwendung der Blätter und Blüten siehe auch den Hinwei bei der Gattung.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutz stellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Sonnige Staudensäume an Gehölzen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), MAYER (1999:30,31)

Viola elatior
Hohes Veilchen

Hauptblütezeit: Mai bis Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Zur Verwendung der Blätter und Blüten siehe den Hinweis bei der Gattung.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommer (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Feuchtwiesen und Bachuferfluren

Viola epipsila
Torf-Veilchen

Hauptblütezeit: Mai bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die junger Triebe von April bis Mai roh zu Salaten oder gegart zu Gemüsegerichten (bei Suppen mit andickender Wirkung). Die Blätter von April bis Juni zur Teegetränkbereitung. Zur Verwendung der Blätter und Blüten siehe auch den Hinweis bei der Gattung.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Zwischenmoore und Schlenken
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), MAYER (1999: 30, 31)

Viola hirta
Rauhhaariges Veilchen

Hauptblütezeit: März bis April

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Zur Verwendung der Blätter und Blüten siehe den Hinweis bei des Gattung.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas Sonnige Staudensäume an Gehölzen

Viola mirabilis
Wunder-Veilchen

Hauptblütezeit: April bis Mai
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Triebe von März bis April roh zu Salaten oder gegart zu Gemüsegerichten (bei Suppen mit andickender Wirkung), Die Blätter von März bis Mai zur Teegetränkbereitung. Zur Verwendung der Blätter und Blüten siehe auch den Hinweis bei der Gattung.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Laubwälder und Gebüsche
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), MAYER (1999:30,31)

Viola odorata
Duft-Veilchen

Hauptblütezeit: Anfang März bis Ende April
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Triebe von März bis April roh zu Salaten oder gegart zu Gemüsegerichten (bei Suppen mit andickender Wirkung). Die Blätter von März bis April zur Teegetränkbereitung. Die Blätter und Blüten von März bis April als Aroma zu Fruchtsaft, zu Likör und zu Essig. Zur Verwendung der Blätter und Blüten siehe auch den Hinweis bei der Gattung. Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Schleier- und Krautgesellschaften im Halbschatten. Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), MAYER (1999: 30, 31), KOSCHTSCHEJEW (1990: 63)

Viola palustris
Sumpf-Veilchen

Hauptblütezeit: Juni bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Zur Verwendung der Blätter und Blüten siehe den Hinweis bei der Gattung.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Zwischenmoore und Schlenken

Viola persicifolia
Gräben-Veilchen

Hauptblütezeit: Mai bis Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Zur Verwendung der Blätter und Blüten siehe den Hinweis bei der Gattung.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Feuchtwiesen und Bachuferfluren

Viola reichenbachiana
Wald-Veilchen

Hauptblütezeit: März bis Mai
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Triebe von März bis April roh zu Salaten oder gegart zu Gemüsegerichten (bei Suppen mit andickender Wirkung). Die Blätter von März bis Mai zur Teegetränkbereitung. Zur Verwendung der Blätter und Blüten siehe den Hinweis bei der Gattung.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Laubwälder und Gebüsche
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), MAYER (1999:30,31)

Viola riviniana
Hain-Veilchen

Hauptblütezeit: März bis Juni

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Triebe von März bis Mai roh zu Salaten oder gegart zu Gemüsegerichten (bei Suppen mit andickender Wirkung). Die Blätter von März bis Juni zur Teegetränkbereitung. Die Blüten von März bis Juni zu Salaten (auch Fruchtsalate) oder als kandierte Süßigkeit. Siehe auch den Verwendungshinweis bei der Gattung.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Saure Eichenmischwälder
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), MAYER (1999: 30, 31), LocH (1993: 68)

Viola rupestris
Sand-Veilchen

Hauptblütezeit: April bis Juni
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Zur Verwendung der Blätter und Blüten siehe den Hinweis bei der Gattung.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Saure Kiefernwälder

Viola tricolor
Sand-Stiefmütterchen, Wildes Stiefmütterchen

Hauptblütezeit: April bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die jungen Triebe von März bis Juni roh zu Salaten oder gegart zu Gemüsegerichten (bei Suppen mit andickender Wirkung). Die Blätter von April bis August zur Teegetränkbereitung. Zur Verwendung der Blätter und Blüten siehe auch den Hinweis bei der Gattung.
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Lockere Sand- und Felsrasen
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), MAYER (1999: 30, 31)

Viola uliginosa
Moor-Veilchen

Hauptblütezeit: April bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Zur Verwendung der Blätter und Blüten siehe den Hinweis bei der Gattung.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Hochmoore und Moorheiden, Erlenbruchwälder und Moorweidengebüsche
Vergleiche Verwendungshinweise unter: MAYER (1999: 30, 31)

Viola x bavarica
Bastard-Wald-Veilchen

Hauptblütezeit: März bis Mai
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Blätter im Frühjahr als kandierte Süßigkeit, roh, zu Kochgemüse, zu Gemüseauflauf, als Eindickungsmittel zu Kräutersauce oder als Beigabe zu Salaten. Die Blüten unmittelbar nach dem Erblühen als Aroma zu Essig, zu Salaten, als kandierte Süßigkeit, zur Teegetränkbereitung, auch zu Fruchtmarmelade oder zu Sirup (durch langes Köcheln einzudicken).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Laubwälder und Gebüsche
Vergleiche Verwendungshinweise unter: MAYER (1999: 30,31), KREUTER (1986: 163)

Vitis
Alle mitteleuropäischen Reben-Arten, Weinreben-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Früchte im Herbst zu Wein oder zu Trockenobst.
Vergleiche Verwendungshinweise unter: DUKE (1992: 212)

Vitis vinifera
Wein-Rebe, Echte Weinrebe, Echter Weinstock

Hauptblütezeit: Juni bis Juli
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die Samenkerne im September zu Speiseöl. Die jungen Blätter zu Blattrouladen, zu Sauerkraut oder als Würze zu allerlei Speisen. Die Früchte im September roh, zu Saft, zu Wein, zu Fruchtsalat, zu Obsttorten/-kuchen oder zu Trockenobst. Die Samenkerne auch geröstet zu Kaffee. Die Stengel von März bis April zu Fruchtsaft. Die Ranken von März bis Mai roh zu Salaten oder gegart zu Gemüsegerichten. Die Blüten von Juni bis Juli als kandierte Süßigkeit oder zu Kräuterbowlen.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist die Unterart sylvestris von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Erlen- und Edellaub-Auenwälder
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), FRANKE (1997: 268), BROCKMANN (1936: 608), LESTRIEUX (2000: 56), KREUTER (1986: 93)

Vulpia
Alle mitteleuropäischen Federschwingel-Arten, Fuchsschwingel-Arten

Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Zur Verwendung dieser Grasarten gilt der Hinweis unter Agrostis.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung sind die Arten V. bromoides und V. ciliata in der Schweiz und in Teilen Österreichs von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).

Wolffia arrhiza
Zwergwasserlinse

Hauptblütezeit: In Europa nie blühend
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die ganze Pflanze im Frühjahr gegart zu Gemüsegerichten.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14). Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Schwimmpflanzengesellschaften mehr oder minder nährstoffreicher Gewässer
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999)

Zostera marina
Seegras

Hauptblütezeit: Juni bis September
Verwendung als Genuss- oder Nahrungsmittel: Die süße Wurzel und die Blätterbasis von September bis in den Winter roh als Knabberei.
Aufgrund ihrer Bestandsgefährdung oder Unterschutzstellung ist diese Art von der Wildsammlung ausgenommen (Verwendung unterliegt Einschränkungen; siehe Seite 14).
Vorkommensschwerpunkt in der Vegetation Mitteleuropas: Salzwasser- und Meeresstrandvegetation
Vergleiche Verwendungshinweise unter: SCHNELLE (1999), COUPLAN (1983)

Verarbeitung von Wildpflanzen

Praktische Tipps zur Verwendung

Waschen Sie vor allem Wasserpflanzen vor dem Verzehr gründlich. An Wildpflanzen haftende Insekten können durch Einlegen in Salz- oder Essigwasser gelöst werden. Wildwurzeln reinigt man am besten mit einer Bürste unter fließendem Wasser, Wildkräuter unter der Brause. Dazu legt man die Kräuter in einen Drahtkorb oder in ein Salatsieb, das man mit einem groben Netz verschließt, und schüttelt sie so unter der Brause durch.
Stark faserige Pflanzenteile werden gekocht und durch ein Sieb passiert, oder, wenn man sie roh genießen will, im Fleischwolf zermahlen.
Stark bitteren Pflanzenteilen entzieht man die Bitterstoffe durch einmaliges oder mehrmaliges Wechseln des Kochwassers (die Wildpflanzenteile durch ein feines Baumwolltuch absieben). Zum Entbittern kann man gut zerkleinerte Wildpflanzenteile auch in einem Leinensack in fließendes Wasser legen (z. B. sauberer Bachlauf) und mehrere Tage bis Wochen durchspülen. Oder man weicht die getrockneten, zermahlenen Wildpflanzenteile zwei bis drei Tage in Natronwasser ein und spült sie dann mehrmals unter fließendem Wasser, bis die Bitterkeit angenehm gemildert ist. Die so entbitterten Pflanzenteile können roh oder in der Pfanne angebräunt Salaten oder anderen Gerichten beigegeben werden. Zu beachten ist jedoch: Je aufwendiger sie die Pflanzen verarbeiten, desto mehr verlieren sich auch wertvolle Inhaltsstoffe.
Tipp: Durch Abdecken bitterer Wildpflanzen ab dem Spätwinter erhält man im April herrlich zartes, gebleichtes, weniger bitteres Grün.

Die Wildnisküche: Wildpflanzen in der Natur zubereiten

Wasser finden
Um in der freien Natur Essen zuzubereiten, braucht es sauberes Wasser zum Kochen.
Stößt man auf durchsickerndes Grundwasser im Boden, ist dies meist das beste Trinkwasser. Vorkommen von Landschilfbeständen (Phragmites australis, Cardamine pratensis und Caltha palustris) lassen auf anstehendes Grundwasser schließen. Regenwasser, Eis, Schnee und Tau liefern in der Regel ebenfalls trinkbares Wasser und können gut zum Kochen benutzt werden.
Wenn das Wasser nahe der Quelle entnommen wird, wenn es eine niedrige Temperatur hat und schnell strömt, besteht in der Regel ein geringes Risiko einer Verschmutzung. Natürliche, siedlungsferne Gewässer mit einem reichen Tierbestand, sandigem oder kiesigem Untergrund und Moosbewuchs (nicht Algen) auf den Steinen am Gewässerrand sprechen meistens für eine gute Wasserqualität. Zeigt der Test mit Lackmuspapier (Apotheke) pH-saures Wasser an, spricht dies meist ebenfalls für eine gute Wasserqualität. Ein höheres Risiko einer Wasserverschmutzung ist zu erwarten, wenn das Wasser still steht oder nur sehr langsam fließt und sich leicht erwärmt. Trübes Wasser enthält viele Schwebstoffe, an denen sich Bakterien entwickeln können. Befinden sich oberhalb des Standorts am betreffenden Gewässer Landwirtschaftsbetriebe, Kläranlagen oder Industriebetriebe, wachsen an den Ufern Brennnesseln und Pestwurz (Zeichen für hohen Phosphatgehalt), zeigt sich Algenbildung (Zeichen für Düngemittelrückstände und Abwässer) oder Schlammgrund und besitzt das Wasser einen niedrigen Säuregehalt (Lackmuspapiertest), so ist meist auf ein verschmutzungsgefährdetes Wasser zu schließen. Vgl. HÖH (1999: 63).

Wasser testen
Neben dem bereits erwähnten Lackmuspapiertest zur Ermittlung des pH-Werts des Wassers lässt sich die Qualität des Wassers noch auf einfache Art ohne Messinstrumente vor Ort exakt bestimmen: durch den Saprobienindex. So wie die Boden- und Standorteigenschaften durch Zeigerpflanzen bestimmt werden können, lässt sich die Wasserqualität anhand der vorgefundenen Wassertierchen ermitteln. Dazu fängt man mit einem Gefäß an einer beliebigen Stelle die Fauna des Gewässergrundes und -rands samt Schlamm und Steinen ein. Dann bestimmt man die Wassertierchen und kann aufgrund der Mengenverhältnisse der gefundenen Arten eine exakte Aussage über die Wassergüte machen. Dieser Index ist keine Momentaufnahme, sondern gibt die dauerhaft vorherrschende Wasserqualität an. (Zum Saprobienindex sind verschiedene Bücher erhältlich.)

Wasser aufbereiten
Für einen behelfsmässigen Wasserfilter füllt man in ein Gefäß mit einem Loch im Boden (als Abfluss für das gefilterte Wasser) schichtweise in der genannten Reihenfolge folgende Materialien: zunächst ein Tuch, dann Holzkohle, dann Sand und zuletzt Kies. Um sicher zu gehen, dass das Wasser keimfrei ist, lässt man es 10 Minuten lang sprudelnd kochen.

Kochstelle
Das Zubereiten von Nahrung am Lagerfeuer ist eines der schönsten Naturerlebnisse. Ein besonderes Erlebnis ist, ein Feuer vielleicht sogar ohne Streichholz und Feuerzeug selbst zu entfachen. Auch mit Zunder aus Schilfsamen oder zu Holzstaub zersetzten Bäumen und mit Lupen, Reibungswärme oder Funken lässt sich ein Feuer entfachen. Brandgefahr vermeidet man durch die richtige Wahl der Feuerstelle und sorgfältiges Hüten und Löschen des Feuers. Am sichersten ist ein mineralischer Untergrund. Außerdem sollte eine Wasserquelle in der Nähe sein, damit jederzeit gelöscht werden kann. Vor dem Anzünden des Feuers säubert man die Umgebung der Feuerstelle gründlich von brennbarem Material; auch in der weiteren Umgebung darf nichts sein, was sich durch Funkenflug entzünden könnte. In jedem Fall informiert man sich über die örtlich herrschenden Bestimmungen und Zeiträume, in denen das Feuermachen gestattet ist.
Zum Backen kann man in einem Erdloch ein Feuer entzünden; sobald sich ausreichend Glut gebildet hat, gibt man das Backgut hinein und bedeckt anschließend alles mit der angewärmten Erde rund um das Loch. Nach einigen Stunden ist der Backvorgang von selbst beendet. Für ein brauchbares Ergebnis bedarf es jedoch meist mehrerer Versuche.

Wildpflanzen in der Küche zubereiten
Wildpflanzen bereichern unsere Küche mit einem vielfältigen Geschmacksspektrum. Ihre Zubereitung setzt jedoch den geübten Umgang mit starken und sehr unterschiedlichen Geschmacksqualitäten voraus. Das perfekte Würzen und Abschmecken erfordert oft etwas Übung und Erfahrung. Der Geschmack von Wildpflanzen ist immer sehr eigen und ausgeprägt, doch gerade dies ist auch ihr besonderer Reiz.

Grundrezepte

Zu den in den Pflanzenbeschreibungen erwähnten Verwendungshinweisen finden Sie im Folgenden entsprechende Grundrezepte. Die Rezepte lassen sich zweifellos neben den erwähnten auch auf andere essbare Wildpflanzen anwenden, so wie es auch weitere Rezeptvarianten gibt. ***Entdecken Sie selbst!***
Anregungen und Hinweise sind sehr willkommen unter: www.essbare-wildpflanzen.de

Salate

Salatvariationen
Zarte oder vorgekochte Wildpflanzenteile lassen sich allein oder als Beigabe zu allen möglichen Salaten verwenden und nach den üblichen Rezepten nach Lust und Laune durch verschiedenste Öle, Essige und Gewürze variiert zubereiten (grüne Salate mit Speck, Croutons, Sprossen, Kernen und Nüssen, Oliven, geriebenem Käse, geriebenem Meerrettich, Ei, Geflügelstreifen, Früchten; ebenso Kartoffel-, Couscous-, Nudelsalat usw.).

Keimlinge
Die Wildpflanzensamen in ein Keimgefäß geben und mit Wasser bedecken. (Notfalls kann ein lichtdurchlässiges Glas als Ersatz dienen; das Glas mit einem Netz oder einem grobmaschigen Gazetuch und einem Gummiring verschließen.) Die Samen über Nacht im Wasser stehen lassen. Dann an einen hellen Ort stellen und über 3-5 Tage täglich mehrmals samt den Samen spülen. Das Wasser jedes Mal ganz abgießen. Wildpflanzenkeimlinge roh (z. B. in Salaten) oder in warmem Gemüse genießen. Eine ausgezeichnete Vitaminquelle im Winter.

Suppen

Wildpflanzensuppe
Wildpflanzenteile schneiden und nach Belieben mit kleinen Kartoffeln, Zwiebeln, Knoblauch, Honig, Essig, Öl oder Butter, Salz, Würzbrühe, sonstigen Gewürzen und Wasser pürieren. Die Suppe kurz erwärmen mit Sahne, Buttermilch oder saurer Sahne abschmecken. Die Suppe mit gerösteten Brotwürfeln oder gehackten Kräutern servieren. Ohne pürieren: Die Zutaten weich kochen. Die Suppe nach Belieben mit einem verklopften Ei oder mit Wurststückchen anreichern (dann ohne Brotwürfel anrichten).

Wildfrüchtesuppe
Gesäuberte entsteinte Wildfrüchte mit Haferflocken oder Weizengriess in Wasser weich kochen und pürieren. Salzen und mit Wein, Zucker und Zimt abschmecken.

Suppeneinlage
Fein gehackte Wildpflanzen mit Semmelbröseln, etwas Mehl und Ei zu kleinen Kugeln verkneten. Diese frittieren oder rundherum anbraten und als Einlage in Suppen geben.

Bratlinge

Wildpflanzenfrikadellen
Gesäuberte und zerkleinerte Wildpflanzenteile mit wenig Würzbrühe weich dünsten. Mit Hackfleisch, Milch, Eiern und Mehl zu einem Teig kneten, mit Salz, Pfeffer und anderen Gewürzen abschmecken. Frikadellen (Hackplätzchen) formen und beidseitig braten. Zu den Frikadellen passt gut ein kräftiger Wildkräutersalat.

Wildpflanzenbratlinge
Gesäuberte und fein zerkleinerte Wildpflanzenteile mit wenig Würzbrühe weich dünsten. Mit Eiern, Mehl und nach Wunsch auch Speck zu einem Teig kneten. Zu flachen Bratlingen oder Burgern formen und beidseitig braten. Nach Belieben mit angebratenen Wildpflanzenblüten und -knospen anrichten.

Blattrouladen
Die Wildpflanzenblätter sorgfältig waschen, dicke Blattrippen herausschneiden. Die Blätter einige Minuten in Salzwasser kochen und abtropfen lassen. Eine Füllung zubereiten aus gewürztem Hackfleisch, Zwiebeln, Brotstückchen und Ei oder gewürztem, gekochtem Reis und Ei. Einen Baumwollfaden und darauf überlappend mehrere der gekochten Wildpflanzenblätter auslegen. Auf die Blätter kommt jeweils ein kleines Häufchen Füllung. Nun rollt man alles zusammen und wickelt die Roulade mit dem Faden zu. Die Wildpflanzen-Blattrouladen können in der Pfanne gebraten oder im Ofen geschmort werden.

Eierspeisen

Wildpflanzenomelett
Zarte Wildpflanzenteile blanchieren oder vorkochen und grob schneiden. Eier verrühren, salzen und würzen. Die Eimischung in die Bratpfanne geben, die gehackten Wildpflanzen und nach Belieben zusätzlich gebratenen Speck darauf geben und das Omelett so lange backen, bis die Unterseite anbräunt. Die eine Hälfte des Omeletts überschlagen. Mit fein gehackten Wildkräutern und gebratenem Schinken servieren. Man kann die gehackten Wildpflanzen auch direkt mit den Eiern verrühren, würzen und daraus einen Eierkuchen backen.

Wildpflanzen-Crepes
Zarte Wildpflanzenteile säubern und klein schneiden. In wenig Würzbrühe und Öl mit Zwiebeln weich dünsten. Mit Mehl, Mineralwasser, Eiern, etwas Salz und nach Belieben Gewürzen einen flüssigen Teig anrühren und etwas quellen lassen. Daraus dünne Crepes ausbacken. Die Crepes zur Hälfte mit den gegarten Wildpflanzen bedecken; nach Belieben Nüsse, Sesamsamen, Sonnenblumenkerne oder Schinkenstreifen darüber verteilen und mit geriebenem Käse bestreuen. Die andere Hälfte darüber schlagen. Die Crepes im Backofen warm halten, bis alle gebacken sind. Eventuell Sojasauce dazu servieren.

Wildpflanzenrührei
Speck und Zwiebeln anbraten. Fein gehackte Wildpflanzenteile mit aufgeschlagenen Eiern dazugeben und alles in der Pfanne verrühren. Mit fein gehackten Wildkräutern bestreuen und servieren.

Wildpflanzen-Speckkuchen
Aus Mehl, Butter, Eiern, Salz, Hefe und handwarmer Milch einen Hefeteig kneten und gehen lassen. Den Teig auf einem bemehltem Blech '/z cm dick ausrollen. Mit Würfeln von geräuchertem Speck, Kümmel und Salz bestreuen und im Ofen backen. Wildpflanzenteile zerkleinern und mit Zwiebeln in einer Pfanne andünsten, würzen, Sahne dazugiessen, dann einige Eier darunter rühren. Diese Mischung kurz vor Ende der Backzeit auf dem Speckkuchen verteilen und fertig backen.

Gedünstetes oder gedämpftes Gemüse

Wildpflanzen gedünstet
Zarte Wildpflanzenteile in Streifen schneiden und in Salzwasser weich dünsten. Mit Salz, etwas Essig oder Zitronensaft und gehackten Kräutern nach Belieben würzen und mit etwas Mehl binden. Zum Servieren Butterflocken darauf geben oder eine Sauce nach Wahl dazu reichen.

Wildpflanzenstengel
Zarte Wildpflanzenstengel kurz dämpfen. Warm mit einer gut gewürzten Joghurtsauce servieren.
Gedünstete Wurzeln
Gesäuberte und geschälte Wildpflanzenwurzeln in längliche Streifen schneiden und mit sehr wenig Wasser, etwas Salz und reichlich Butter weich dünsten. Nach Belieben würzen und mit etwas Mehl andicken. Als Beilage zu Frikadellen oder zu Fleisch servieren.

Wildpflanzen-Milchgemüse
Zarte Wildpflanzenteile mit heißem Wasser kurz überbrühen, abgießen und zerschneiden. Etwas Nussmehl in Butter rösten, die Wildpflanzen dazugeben, mit Salz und Gewürzen abschmecken und alles zusammen in Milch garen.

Wildpflanzengemüse mit Knoblauch-Croutons
Zarte Wildpflanzenteile mit heißem Wasser kurz überbrühen, abgießen und zerschneiden. In würziger Butter weich dünsten, mit etwas Mehl und Eigelb binden. Kleine Brotscheiben rösten und mit Knoblauch bestreichen. Zum Servieren die Knoblauchbrötchen zerkrümeln und über das Gemüse streuen.
Wildpflanzengemüse mit gewürfeltem Ei
Wildpflanzenteile mit einem Stück Butter im eigenen Saft dünsten. Nach Belieben salzen und würzen. Klein gewürfelte, hart gekochte Eier darunter mischen und sofort servieren.

Gebratenes oder frittiertes Gemüse

Wurzeln in Sahnesauce
Wildpflanzenwurzeln gut säubern und falls nötig schälen. In längliche Streifen schneiden und in Butter mit fein geschnittenen Zwiebeln knusprig braten. Das Ganze nach Belieben würzen und mit saurer Sahne oder mildem Joghurt und gehackten Kräutern verfeinern.

Wildpflanzenvariationen mit Ei
Klein geschnittene Wildpflanzenteile mit Zwiebeln braten und zu Spiegelei servieren.
Oder: Würzige, zarte Wildpflanzenteile mit fein geschnittenen Zwiebeln und Schinkenstückchen braten. Auf dünnen Scheiben hart gekochter Eier anrichten. Heiß oder kalt mit einer Sahne-Joghurt-Sauce servieren und mit gewiegten Wildkräutern dekorieren.

Kurz gebratene Wildkräuter
Scharf gewürztes Öl in einer Pfanne erhitzen. Die zarten, gesäuberten Wildkräuter dazugeben und unter Rühren nur kurz anbraten, damit das Kraut das Öl aufnimmt. Das Ganze in eine Schale geben, mit wenig Sojasauce würzen und sofort servieren.

Wildblüten zu Fleisch
Wildblütenköpfchen in etwas gesalzener Butter anbraten.Als Beigabe zu Fleischgerichten verwenden.

Panierte Wildpflanzen
Die vorbereiteten Wildpflanzenteile in verklopftem Ei wälzen und mit Semmelbröseln panieren. Dann in Butter in der Pfanne ausbacken oder frittieren.

Wildpflanzen im Ausbackteig
Eier, Mehl und etwas Salz zu einem dickflüssigen Teig rühren. Die vorbereiteten Wildpflanzenteile in den Ausbackteig tauchen und in Butter in der Pfanne ausbacken oder frittieren Ergibt auch eine gute Suppeneinlage.
Variante: Süßer Aus backteig mit Zucker statt Salz. Die fertig gebackenen Stücke mit Zucker bestreuen.

Variationen von Kochgemüse

Wildpflanzengemüse: einfache Variationen
- Mit Butter: Wildpflanzenteile waschen und schneiden, Wurzeln in längliche Streifen oder runde Scheiben. In Wasser oder Würzbrühe weich kochen, ein Stück Butter unterrühren, nach Geschmack würzen oder nach Belieben die Brühe mit Speisestärke andicken und dann würzen.
- Mit saurer Sahne: Die vorbereiteten Wildpflanzenteile tropfnass in Butter und etwas gehacktem Knoblauch bei mäßiger Hitze garen. Nach Belieben salzen und vor den Servieren mit saurer Sahne beträufeln.
- Mit Sahnesauce: Die Wildpflanzenteile in Salzwasser vor kochen, abtropfen lassen. Dann (eventuell zusammen mi Schinkenstreifen) in Butter anbraten. Mit Sahne, Milch oder Würzbrühe aufgießen und abschmecken (mit etwa Essig, Gewürzen oder Käse).
- Schösslinge in Sahnesauce: Junge zarte Wildpflanzenschösslinge/-keimlinge waschen, schneiden und in Salz wasser weich kochen. Abschrecken und abtropfen lassen In einer würzigen Sahnesauce kurz erhitzen und als Beilage servieren.
- Blüten:Zarte,knospige Wildblütenstände vorkochen und abtropfen lassen. Mit Butter und Salz in der Pfanne erhitzen und servieren.

Wildspinat
Die zarten Wildpflanzenteile grob schneiden. Einen Tei davon in wenig Würzbrühe, Wasser, Sahne oder Joghur kochen und mit Mehl oder Semmelbröseln binden. Salzen würzen und nach Wunsch gebratene Zwiebeln oder

gebratenen Schinken dazugeben. Vom Herd nehmen. Den anderen Teil des grob geschnittenen Gemüses feiner hacken und roh unter den gekochten «Spinat» rühren.

Wildpflanzenzartbitter
Bittere Wildpflanzenteile säubern, eventuell schälen und schneiden. Eine halbe Stunde in Salzwasser (oder in Wasser mit etwas Natron) kochen und absieben. Den Vorgang so oft wiederholen, bis der bittere Geschmack angenehm gemildert ist.
Die Wildpflanzenteile in Butter oder Öl erhitzen, mit Wein, Salz und Gewürzen abschmecken und nach Belieben mit etwas Mehl binden. Eventuell noch mit fein gehackten Zwiebeln und Milch aufgießen.

Wildpflanzen mit Oliven und Bröseln
Semmelbrösel und etwas Nussmehl in Öl rösten. Die gesäuberten Wildpflanzenteile zusammen mit gehackten Oliven dazugeben, mit Würzbrühe ablöschen und weich kochen. Nach Belieben würzen, z. B. mit einem Schuss Wein oder Weinessig. Mit Frischkäse verfeinern. Vor dem Anrichten nach Belieben geröstete Sesamsamen, geriebenen Meerrettich und geriebenen Parmesankäse unterrühren.

Wildpflanzensouffle
Fein geschnittene Zwiebeln mit Knoblauch in Öl anbraten und zarte oder vorgekochte feine Wildpflanzenteile dazugeben. Das Ganze mit Wein und Gewürzen abschmecken und salzen. Alles so lange erhitzen, bis kaum noch Flüssigkeit vorhanden ist. Mehrere Eiweiß steif schlagen und geriebenen Käse darunter heben. Den Käse-Eischnee zusammen mit gerösteten Sonnenblumenkernen unter das Gemüse heben, in kleinen Häufchen auf ein gefettetes Blech setzen und backen.

Wildpflanzenpüree
Wildpflanzenteile klein schneiden und in Würzbrühe dünsten, anschließend pürieren. Mit Sahne abschmecken und mit Mehl binden. Passt gut zu gebratenem oder gegrilltem Fleisch.

Kräuterkartoffeln
Kleine gleichmäßig große Kartoffeln kochen oder im Ofen backen. In eine Schüssel geben und in flüssiger Butter wenden. Anrichten, mit gehackten Wildpflanzen bestreuen und salzen.

Wildpflanzengrütze
Die gewaschenen Wildpflanzenteile trocknen und zerkleinern oder mahlen. Ein Teil Pflanzenteile mit zwei Teilen Flüssigkeit - für eine süße Speise mit Milch oder für pikante Gerichte mit Wasser oder Wein - mischen und das Ganze zu einem dicklichen Brei kochen. Mit Salz und Gewürzen bzw. mit Zimt und Zucker nach Belieben abschmecken.

Wildpflanzensauerkraut
Die gesäuberten Wildpflanzenteile klein schneiden oder hobeln und in einer Schüssel kräftig stampfen. Ein paar Äpfel fein raspeln. Nun schichtweise Kraut, Apfel, Salz, Gewürze und Öl in Schraubgläser füllen. Alles ganz fest zusammenpressen, bis die entstandene Flüssigkeit über dem Kraut steht. Falls zu wenig Flüssigkeit vorhanden ist, mit abgekochtem Wasser aufgießen (die Gläser sollten bis zu 5/6 gefüllt sein). Die Gläser luftdicht verschließen. Das Ganze zwei Tage bei warmer Raumtemperatur, dann drei Wochen bei 15 °C und zuletzt drei Wochen bei Kellertemperatur vor Licht geschützt lagern. Die höhere Anfangstemperatur unterstützt die Gärung, die kühleren Temperaturen die Haltbarkeit. Im Laufe der Lagerung steigen Kohlendioxidbläschen auf. (Wichtig: Die Gläser müssen absolut luftdicht sein). Vorsichtig öffnen, damit der unter Druck stehende Inhalt nicht überschäumt.

Gemüsefüllungen

Gemüsestrudel
Mehl mit etwas Salz, einem Esslöffel Essig, Butterstückchen und etwas Wasser ausgiebig verkneten. An einem warmen Ort zugedeckt eine Stunde ruhen lassen. Die zerkleinerten Wildpflanzenteile mit etwas Gemüsebrühe Salz und Pfeffer dünsten. Den Teig dünn ausrollen und die Pflanzenfüllung mit etwas angebratenem Schinken auf den Teig geben. Alles zu einem Strudel rollen mit Sahne bestreichen und etwa eine Stunde im Ofen backen.

Gefülltes Gemüse
Die oben genannte Füllung (ohne Schinken) eignet sich auch als Füllung für ausgehöhlte Zucchini, Kohlrabi und Tomaten, die man dann mit Käse überbäckt, bis die gefüllten Gemüse weich sind. Die Füllung lässt sich auch mit Ei etwas eindicken.

Eintopfgerichte und Gemüseaufläufe

Ursprünglicher Wildpflanzeneintopf
Zerkleinerte Wildpflanzenteile und weitere Gemüse nach Angebot und Jahreszeit zusammen mit etwas Wasser und Öl in einen Topf geben (nicht zu viel Wasser verwenden, damit es nicht zur Suppe wird). Kochen, bis Gemüse und Wildpflanzen gar sind. Mit Salz und Gewürzen abschmecken. Sofort servieren oder besser über Nacht durchziehen lassen und dann erneut aufwärmen.

Wildpflanzen-Kartoffel-Eintopf
Fein gehackte Zwiebeln in Butter andünsten und etwas Mehl einrühren (Mehlschwitze). Mit Brühe aufgießen und aufkochen lassen. Zerkleinerte Wildpflanzenteile und gewürfelte Kartoffeln dazugeben und alles gerade so lange kochen, bis alle Gemüse weich sind. Mit Sahne, Salz und Gewürzen abschmecken. Sofort servieren oder besser über Nacht durchziehen lassen und dann erneut aufwärmen. Mit gewiegten Wildkräutern dekorieren.

Lasagne mit Wildpflanzen
Lasagneteigscheiben in Salzwasser weich kochen. Zarte Wildpflanzenteile nach Belieben zerkleinern und mit Zwiebeln in etwas Butter anbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und fertig garen lassen. Mit Salz und Pfeffer, Zitrone oder Essig abschmecken. In eine eingefettete Auflaufform in mehreren Lagen die Lasagneteigscheiben, geriebenen Käse und das Wildpflanzengemüse einschichten. Besonders fein auch mit dazwischen gestreuten Walnüssen oder Pinienkernen. Mit einer Schicht gewürfelten Tomaten bedecken, darüber etwas Oregano und eine gute Schicht Käse. Ausreichend saure Sahne mit Eiern, Tomatenmark und Wildgewürzen verrühren, salzen und über die Lasagne gießen. Im Ofen backen.

Wildpflanzengratin
Couscous in warmer Würzbrühe einweichen. Die Wildpflanzenblätter waschen, mit kochend heißem Wasser kurz überbrühen und abtropfen lassen. Dann die Blätter in etwas Butter, Gewürzkräutern, Knoblauch, Pfeffer und Salz einige Minuten anbraten. Den Couscous mit der Brühe und einigen Eigelb dazugeben und alles zusammen weich kochen. Das Ganze in eine Auflaufform füllen (nach Wunsch zusammen mit etwas Sahne), würzigen Käse darüber reiben und mit Semmelbröseln bestreuen. Butterflocken darauf setzen und im heißen Ofen backen. Nach Belieben mit gerösteten Zwiebeln garniert servieren.

Wildpflanzen überbacken
In eine Mehlschwitze nach und nach die gesäuberten Wildpflanzenteile und Würzbrühe einrühren. Das Ganze mit verrührtem Ei andicken, mit Parmesankäse bestreuen und im Ofen überbacken.

Wildpflanzenauflauf
Fein geschnittene Zwiebeln anbraten. Zerkleinerte Wildpflanzenteile dazugeben und in etwas Salzwasser oder Brühe weich kochen, in einem Sieb abtropfen lassen. Gewürfeltes trockenes Brot in heißer Milch einweichen. Alles zusammen mit wenig verrührtem Ei und mit Schinkenstückchen mischen, in eine Auflaufform geben, Röstzwiebeln darüber streuen und im Ofen überbacken.

Gebackenes Wildpflanzenpüree
Gesäuberte Wildpflanzenteile weich kochen, gedünstete Zwiebeln dazugeben und alles zusammen pürieren. Mit Wein, Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Würzkräutern abschmecken. Das Ganze mit einigen aufschlagenen Eiern in einer Auflaufform mischen. Mit einer Schicht Nussmehl, Röstzwiebeln und Butterstückchen bedecken und im Ofen überbacken. Mit gehackten Wildkräutern dekorieren. Gut passt dazu eine Bratensauce.

Wildpflanzenpizza
Aus Mehl, Butter, Salz, Hefe und lauwarmem Wasser einen Hefeteig kneten und gehen lassen. Dann den Teig auf einem gefetteten und bemehlten Blech dünn ausrollen und im Ofen leicht vorbacken. Zerkleinerte Wildpflanzenteile mit Zwiebeln in der Pfanne andünsten. Passierte Tomaten darunter mischen und alles mit Salz, Pfeffer, Thymian und Oregano abschmecken. Die Gemüsemischung auf dem fast fertig gebackenen Teig ausstreichen und die Pizza nach Belieben mit Schinken, Salami, Pilzen usw. belegen. Zuletzt mit gewürfeltem, jungem Käse bestreuen und im Ofen fertig backen.

Eingelegtes Gemüse

Wildpflanzen in Salzlake
Geschnittene Wildpflanzenteile in Salzwasser kochen, eventuell würzen. Heiß in keimfrei ausgespülte Einmachgläser füllen und schnell verschließen. Die eingemachten Wildpflanzen als kalte Beigabe zu allerlei Gerichten oder auch zu einem kühlen Bier verwenden.

Wildpflanzentriebe in Wein
Knoblauch und fein geschnittene Zwiebeln in Öl anbraten. Junge Wildpflanzetriebe dazugeben, nach Belieben würzen und kräftig salzen. Mit Wein aufgießen und köcheln lassen. Sehr heiß in keimfrei ausgespülte Einmachgläser füllen und schnell verschließen. Die eingemachten Triebe können kalt oder warm verwendet werden.

Gesäuerte Wildpflanzen
Wildpflanzenteile säubern und schneiden. Dicht in Gläser schichten, dazwischen nach Belieben Kräuter und Gewürze geben. Mit einem passenden Gewicht (Stein) so beschweren, dass der Inhalt nicht zerdrückt, sondern nur fixiert wird. Alles mit abgekochtem Salzwasser (15 g Salz auf ein Liter Wasser) bedecken. Die Gläser fest verschließen. Um Gärung und Säuerung zu bewirken, das Ganze zwei Tage recht warm lagern, dann drei Wochen bei etwa 16 Grad und schließlich nochmals drei Wochen bei 0-10 Grad.

Wildpflanzen in Essig
Wildpflanzenteile säubern und schneiden. Mit Salz bestreuen und über Nacht ziehen lassen. Die Pflanzenteile mit siedendem Wasser abspülen und in keimfrei gesäuberte Gläser füllen, dazwischen Kräuter und Gewürze streuen. Einen kräftig gesalzenen, mit Wasser verdünnten Weinessig aufkochen, und sobald er abgekühlt ist, den Inhalt der Gläser damit bedecken. Die Gläser rasch verschließen, kühl und dunkel lagern.

Saucen

Wildpflanzensauce
Eine Mehlschwitze herstellen. Die gesäuberten, fein gehackten Wildpflanzen und fein geschnittene Zwiebeln dazugeben. Mit Milch, Würzbrühe, Essig, Salz, Pfeffer oder Zitrone abschmecken. Passt gut zu gebratenem Fleisch.

Sahnesauce mit Wildpflanzen
Fein gehackte Wildpflanzenteile in Butter anbraten, mit Mehl binden, salzen, würzen und mit Wasser und Sahne oder auch mit saurer Sahne ablöschen.
Oder: Wildkräuter (auch Blüten) nur mit saurer Sahne und Würzzutaten (Essig, Knoblauch, Salz, Zitronensaft und etwas Sirup) verrühren. Passt gut geschmolzen auf heiße Nudeln.

Würzige Brotaufstriche

Wildpflanzen-Sandwich
Wildpflanzenblätter säubern und falls nötig die harten Rippen herausschneiden. Zwei Scheiben frisches Brot mit Butter bestreichen und mit Kräutersalz bestreuen. Etwas hart gekochtes Ei und Tomate oder eine eingelegte Gurke würfeln, auf der einen Brotscheibe verteilen. Die andere Scheibe nach Belieben mit Senf bestreichen. Die Wildpflanzenblätter auf die Tomaten geben und die zwei Brotscheiben zusammenklappen.

Butterbrot mit Wildpflanzen
Eine Scheibe frisches Brot gut mit Butter bestreichen. Wildpflanzenteile gründlich säubern und sehr fein hacken, auf einem Teller ausstreuen. Die Brotscheibe mit der Butterseite in das gehackte Grün drücken. Falls nötig, etwas salzen und mit frischen Wildblüten dekorieren.

Kräuterbutter
Butter Raumtemperatur annehmen lassen. Die Wildpflanzenteile säubern, fein hacken und in die Butter einarbeiten, salzen. Sehr schön machen sich darin grob gehackte farbige Wildblüten. Die Butter eventuell mit ganzen Wildblüten dekorieren.

Kräuterkäse (Schnittkäse)
Alle aromatischen Wildpflanzenteile können zu Käse verarbeitet werden. Die Wildpflanzenteile säubern und zerkleinern. Unverarbeitete, rohe Milch auf 27 °C erhitzen und der Menge entsprechend 1% Säurebakterien (Fachhandel) dazugeben; eine Stunde wirken lassen. Dann erwärmt man die Milch auf 34 °C, gibt auf 1 Liter Milch 1,2 ml Lab (Fachhandel) hinzu und verrührt alles. Die Milch eine halbe Stunde stehen lassen; sie dickt dabei ein. Die dickmilchartige, steife Milch nun im Gefäß in ungefähr 3 cm große Würfel zerschneiden. Mit den Händen vorsichtig mischen und dabei auf 37 °C erwärmen. 5 Minuten absinken lassen. Die Würfel mit einem Sieblöffel herausheben, in einer Schüssel mit den Wildpflanzenteilen und etwas Salz vermengen und in die Käseform (Kunststoffform mit vielen regelmäßig verteilten Löchern in der Wandung) füllen. Den Käse in den Formen pressen und dreimal im Abstand von je einer Stunde in der Form umdrehen und erneut pressen. Nach 12 Stunden den Käse aus der Form nehmen und mindestens einen Monat kühl reifen lassen.

Wildpflanzenfrischkäse
Einfacher als die Schnittkäseherstellung ist die Verwendung von fertigem Frischkäse. Die Wildpflanzenteile säubern, zerkleinern und unter den Frischkäse mischen. Falls nötig etwas Salz beigeben.

Wildpflanzenquark
Den Quark mit Sahne weich rühren. Fein gewiegte Wildpflanzenteile und gepressten Knoblauch dazugeben. Mit Salz, Essig, Zitronensaft oder auch mit Sirup abschmecken.

Würzen, Öle, Pasten, Würzbeilagen

Wildpflanzensalz
Durchgetrocknete aromatische Wildpflanzenteile mit Meersalz in der Kaffeemühle oder notfalls im Mörser pulverisieren. Als Tischsalz verwenden.

Trockengewürz
Am besten geeignet zum Trocknen ist ein gut belüfteter, trockener, nicht der direkten Sonne ausgesetzter Platz. Größere Wildpflanzenteile auf eine Dicke von etwa 1 cm zerschneiden; die Wildpflanzenteile zum Trocknen auffädeln, in Büscheln aufhängen oder auf Papier auslegen; bei liegender Trocknung die Pflanzenteile mehrmals wenden. Sie sind nach 10-20 Tagen fertig getrocknet. Um das Aroma zu bewahren, die Pflanzenteile vor der Lagerung möglichst nicht mehr zerkleinern. Das Trockengewürz in Gefäße füllen und am besten kühl, dunkel und trocken lagern. Vor Gebrauch falls nötig zerbröseln oder in einer Kaffeemühle oder im Cutter pulverisieren.

Aromazucker mit Wildpflanzen
Aromatische Wildpflanzenteile (besonders gut geeignet sind Blüten) mit raffiniertem Zucker vermischt in Gläser füllen und mindestens zwei Wochen stehen lassen, anschließend durchsieben. Den Wildpflanzenzucker mit wenigen trocken gesäuberten Wildblüten dekorieren und luftdicht verschlossen und trocken lagern.

Wildpflanzenöl, selbst gepresst
Ölhaltige Wildpflanzenteile in einer Steinmühle oder im Mörser zerkleinern (schroten), in Leinensäcke geben, zubinden und in einer Presse auspressen. Reines Öl kann direkt abgefüllt werden, oder das Absetzen der Trübstoffe abwarten und dann das Öl oben abschöpfen. Hinweis: Erwärmte Pflanzenteile lassen sich besser auspressen, beim Kaltpressen erhält man jedoch ein hochwertigeres Öl.

Kräuteröl
Die aromatischen Wildpflanzenteile säubern und trockentupfen oder trocknen lassen. Die trockenen Pflanzenteile dicht in ein Gefäß füllen, mit einem guten Speiseöl (Distel-, Oliven-, Sonnenblumenöl) bedecken. Das Gefäß dicht verschließen und das Öl kühl und dunkel gelagert einen Monat ziehen lassen. Dann das Öl durch ein Sieb in eine schöne Karaffe oder Flasche füllen.

Wildpflanzen-Aromaöl (Mazeration)
Wildpflanzenteile (insbesondere solche mit hohem Gehalt an aromatischen ätherischen Ölen) werden zerkleinert und in Speiseöl bei 50-70 °C etwa 20 Minuten zugedeckt erhitz Dann die Pflanzenteile herausfiltern und frische Pflanzen teile in das heiße Öl geben. Diesen Vorgang so oft wiederho len, bis sich das Speiseöl mit dem Aroma angereichert ha Als feines Aromaöl zu verwenden.

Pesto
Sonnenblumenkerne, Sesamsamen und nach Belieben ver schiedene Nüsse (Pinienkerne) und gehackte Oliven übe Nacht einweichen. Im Gewichtsverhältnis 2 : 1 gesäuberte zerkleinerte Wildpflanzenteile dazugeben. Kräftig mit Sal und geriebenem Parmesankäse würzen. Alles mit guten Speiseöl (Olivenöl) auffüllen und mixen. Im Kühlschranl aufbewahren. Passt gut auf Brot oder zu Teigwaren.

Wildpflanzenessig
Aromatische zerkleinerte Wildpflanzenteile (z. B. Blüten) in einem verschließbaren Gefäß mit Weinessig, Obstessig oder verdünnter Essigessenz übergießen. Bis zum Rand auffüller und dicht verschließen. Bei Raumtemperatur ein paar Monate ziehen lassen. Schneller geht dies auf einem besonnter Fensterbrett; der Essig erhält dadurch eine andere Farbe. Dann den Essig filtern, in eine schöne Karaffe oder Flasche geben und mit einer Wildblüte dekorieren. Für eine sterilere Variante den Essig erhitzen. Diesen Essig kann man beim Kochen auch mit etwas Zucker verfeinern.

Wildfrüchteessig
Die Wildfrüchte zerstampfen und in ein Steingutgefäß geben. Die gleiche Gewichtsmenge kochendes Wasser darüber geben und alles an einem warmen Ort eine Woche gären lassen. Anschließend den Saft filtern und eine mit Hefe bestrichene Brotschnitte auf die Flüssigkeit geben. Zudecken und für einen Monat an einen warmen Ort stellen. Dann den Essig in Flaschen abfüllen.

Wildpflanzensenf
Die Wildpflanzenteile mit Trockengewürzen nach Wahl in einer Kaffeemühle oder im Cutter grob mahlen. Unter Rühren in einer Schüssel dem Mahlgut Wasser, Salz, Essig oder Most und etwas Zucker zugeben und kräftig mischen, nach Wunsch mit fein gehackten Wildkräutern verfeinern. Den fertigen Senf gekühlt servieren.

Chutney
Gesäuberte Wildpflanzenteile in etwas Maracuja-, Bananen, Apfel- oder Traubensaft weich kochen und durch ein Sieb passieren. Mit Salz, Zitrone, scharfen Gewürzen, Essig, Weinbrand oder Wein abschmecken und köchelnd zu einem würzigen Brei eindicken. Sehr heiß in keimfrei ausgespülte Gläser füllen.

Würzmus aus Wildpflanzen
Fein zerkleinerte würzige Wildpflanzenteile salzen, in Essi1 aufkochen und über Nacht ziehen lassen. Dann den Essig ab schütten. Mit Knoblauch, fein geschnittenen Zwiebeln, Ing wer, Nelken oder Pfeffer nach Belieben abschmecken nochmals kurz aufkochen lassen und in keimfrei ausgespül te Gläser füllen. Passt zu Fleisch und Fisch.

Falsche Kapern
Gesäuberte Wildpflanzenteile (vor allem Blütenknospen Pflanzenknöllchen, unreife Samen) mit Salz bestreut übel Nacht stehen lassen. Die Pflanzenteile in Wasser aufkocher und abtropfen lassen. In sauber ausgespülte Gläser geben und mit kochend heißem Essig übergießen. Ein paar Tage ruhen lassen, dann alles nochmals mit dem Essig aufkochen. Bis zum Rand in keimfrei ausgespülte Gläser füllen und dicht verschließen. Nach Belieben verschiedene Gewürze und Kräuter mit einlegen.

Eingesalzene falsche Oliven
Die unreifen Wildfrüchte gut reinigen und in stark gesalzenem Wasser aufkochen. Dann alles in keimfrei ausgespülte Einmachgläser füllen und luftdicht verschließen. Mindestens 2 Monate kühl und dunkel lagern. Dann die falschen Oliven herausnehmen und in gewürztem Speiseöl (Olivenöl) einlegen.

Süße Dessertgerichte und Vorräte

Wildfrüchtesalat
Die Wildfrüchte mit Bananen, Äpfeln, Rosinen, gehackten Walnüssen und Zitronensaft mischen. Mit etwas Honig oder Zucker nach Belieben abschmecken. Zum Anrichten mit Wildblüten dekorieren.

Wildfrüchtequark
Gesäuberte Wildfrüchte überzuckern und eine halbe Stunle ziehen lassen. Mit Quark verrühren, mit Honig abschmecken, dann Schlagsahne unterheben.

Wildblütenmousse oder -creme
Gesäuberte Wildblüten über Nacht in Apfelsaft, Traubensaft und/oder Weißwein bzw. Federweißem (Sauser) ziehen lasen, dann herausfiltern. Die Flüssigkeit mit Ascorbinsäure oder Orangensaft verfeinern. Etwas Speisestärke und mehrere Eigelbe in die Flüssigkeit geben und langsam unter Rühren zum Kochen bringen. Steif geschlagenen Eischne unter die sämige Flüssigkeit ziehen. Sehr kalt servieren und mit Blütenblättern dekorieren.

Wildblütenpudding
Gesäuberte Wildblüten in einem Topf mit etwas Wasser gut durchkochen. Mit Zucker und der abgeriebenen Schale einer Zitrone abschmecken (oder mit Wein aromatisieren) und mit Speisestärke eindicken. Dann das Ganze in einer ausgespülten Schale fest werden lassen. Vor dem Servieren stürzen und mit Blütenblättern dekorieren.

Aromatische Wildpflanzenkaltschale
Aromatische Wildpflanzenteile (Blätter, Blüten, Wurzeh usw.) gesäubert und zerkleinert in weißem Traubensaft oder Apfelsaft aufkochen. Die Pflanzenteile mit einem Schaumlöffel entfernen. Nach Belieben mit einer Flasche Weißwein und Zitronensaft aufgießen. Mit etwas Speisestärke ein dicken, dann erkalten und fest werden lassen. Eiskalt mit Wildpflanzenblüten als Dekoration servieren.

Kompott
Gesäuberte säuerliche Wildpflanzenteile (besonders gut Früchte) mit etwas Wasser und Zucker langsam weich kochen. Nach Belieben mit Vanille, Wein und Zitronensaft abschmecken. Die Pflanzenteile mit einem Schaumlöffel herausnehmen und den Saft noch weiter eindicken lassen. Falb nötig etwas Gelierzucker hinzufügen. Die Pflanzenteile heil in keimfrei ausgespülte Gläser geben und möglichst bis zum Rand mit dem

kochend heißen Saft auffüllen, gut verschließen. Variante: Die entsteinten süß gekochten Wildpflanzenteile mit dem Saft pürieren und in Gläser füllen.

Süße Wildpflanzensauce
Gesäuberte und zerkleinerte Wildpflanzenteile in einem Topi mit etwas Wasser gut durchkochen. Alles pürieren oder durch einen Sieb passieren. Mit Vollrohrzucker, etwas Orangensaft, der abgeriebenen Schale einer Zitrone und Wein abschmecken und mit Speisestärke zu Saucenkonsistenz eindicken. Zu süßen Aufläufen, Pudding und Grütze reichen.

Wildpflanzenpudding
Eine Wildpflanzensauce wie oben beschrieben zubereiten. Durch Zugabe von mehr Speisestärke und etwas weniger Zucker wird daraus ein Wildpflanzenpudding. In einer kalt ausgespülten Schale fest werden lassen und vor dem Servieren stürzen.

Wildobstpudding
Wildpflanzenfrüchte klein schneiden oder pürieren, dann in reichlich Wasser aufkochen lassen und durch ein Sieb passieren. Die Flüssigkeit mit Vanille, Rum, Zitronensaft und Zucker abschmecken. Auf Wunsch auch mit einer Flasche Wein auffüllen. Mit etwas Speisestärke eindicken, erkalten und fest werden lassen. Sehr kalt (aus dem Kühlschrank) servieren. Mit Wildpflanzenblüten dekorieren.

Süßer Wildfrüchteauflauf
Gesäuberte mild schmeckende (nicht säuerliche) Wild früchte mit etwas Rum, Wein und Zucker weich kochen uni erkalten lassen. Butter und Zucker zu gleichen Teilen mit einigen Eigelben verrühren, dann denselben Gewichtsanteil an Haferflocken oder Semmelbröseln und gemahlenen Nüsse dazugeben. Das Eiweiß steif schlagen und vorsichtig darunter ziehen. Im Ofen backen.

Gebackene Wildfrüchte
Große Wildfrüchte aushöhlen (wie für Bratäpfel). Dann diese mit einer Mischung aus Honig, Rosinen und Nüssen füllen. Mit etwas Zucker bestreuen und weich backen. Mit Schlagsahne servieren.

Wildpflanzeneis
Gesäuberte und zerkleinerte Wildpflanzenteile in einem Top mit etwas Wasser gut durchkochen. Das Ganze pürieren oder falls Fremdteile enthalten sind, durch ein Sieb passieren. Mit Zucker, Vanille und einer abgeriebenen Zitrone abschmecken. Mit Wein oder Wasser strecken und nochmals Zucker dazugeben. Dann gefrieren lassen, dabei ab und zu umrühren.

Wildblüteneis
Wildblütensirup mit Sahne und mehreren Eigelben unter Schlagen mit dem Schneebeser zum Kochen bringen. Nach dem Erkalten Eischnee darunter ziehen und alles gefrieren lassen, dabei ab und zu umrühren. Mit Wildblüten dekoriert anrichten.

Süßer Wildpflanzenaufstrich
Wildpflanzenteile waschen und klein schneiden. Dann mit möglichst wenig Wasser ausgiebig auskochen. Das ausgekochte Wasser nach Belieben zusätzlich mit Ascorbinsäurf oder Orangensaft aromatisieren (je nach Zuckergehalt des Pflanzenteils eventuell noch Zucker hinzufügen). Dann alles durch langes Köcheln und Verdampfen des Wassers eindicken.

Mit Wildpflanzen aromatisierter Honig
Aromatische Wildpflanzenteile in flüssigen Honig einlegen Die gefüllten Honiggläser bei etwa 75 °C einige Minuten im Backofen sterilisieren.

Wildfruchtmarmelade
Einen Teil (entsteinte) Wildfrüchte mit etwas Wasser und einem Teil Gelierzucker aufkochen lassen. Nach Belieben mit Vanille und Zitrone abschmecken. Dann alles in keimfrei ausgespülte Gläser füllen und fest verschließen. Zum Entsteinen die Früchte eventuell zuvor kochen und durch ein grobes Sieb passieren. Manche Früchte gelieren ohne Zusatz von Geliermittel so gut, dass sie sich auch mit normalem Zucker einkochen lassen.

Wildfrüchtegelee
Wildfrüchte zerkleinern und mit wenig Wasser aufkochen. Den Saft durch ein Tuch filtern, dabei die Rückstände auspressen. Die Flüssigkeit mit Gelierzucker kochend eindicken, nach Belieben mit Zitronensaft abschmecken. In keimfrei ausgespülte Gläser füllen und fest verschließen.

Wildblütengelee
Ausgewählte Wildblüten in Wasser eine Stunde lang kochen lassen. Absieben und die Flüssigkeit mit Gelierzucker kochend eindicken. In keimfrei ausgespülte Gläser abfüllen und fest verschließen. Dieses Gelee kann man statt mit Wasser auch mit Trauben-, Zitronen- oder Apfelsaft (oder einer Mischung davon mit Wasser) herstellen. Beim Einfüllen in die Gläser können frische, kurz überbrühte Blütenblätter zur Dekoration dazugegeben werden.

Aromatischer Wildpflanzengelee
Zubereitung nach dem Rezept für Wildblütengelee, doch statt Blüten aromatische Triebe und Kräuter verarbeiten.

Brot, Kuchen, Torten

Streckmehl
Wildpflanzenteile trocknen und in einer Kaffeemühle oder im Cutter pulverisieren. Es kann unter jedes Gebäckmehl gemischt werden.

Brot mit Wildpflanzenmehl
Weizenmehl und getrocknete, in der Kaffeemühle oder im Cutter zermahlene Wildpflanzenteile zu gleichen Teilen mischen, ausreichend salzen. Hefe mit etwas Honig in handwarmem Wasser auflösen und gut mit dem Mehlgemisch verkneten. Den Teig zu einem Brot formen und ruhen lassen, bis er gut aufgegangen ist. Dann backen.

Brot mit frischen Wildpflanzen
Die Wildpflanzenteile säubern und zerkleinern. Frischhefe in handwarmem Wasser mit etwas Honig auflösen. Mehl, etwas Salz, die Wildpflanzenteile und die aufgelöste Hefe mischen und ausgiebig kneten. Den Teig in eine Brotform geben und an der Wärme (am besten direkt im leicht vorgeheizten Ofen) 2 Stunden gehen lassen. Die Temperatur auf Backhitze erhöhen und das Brot fertig backen.

Wildpflanzen-Nusskuchen oder Wildfrüchtekuchen
Einen Teil Zucker, einen Teil Butter, zwei Teile Mehl, eine Prise Salz, einen Schuss Sahne und pro 100 g verwendeter Butter ein Ei und einen halben Teelöffel Backpulver mischen und zu einem geschmeidigen Teig kneten. Mit einem feuchten Tuch bedeckt zwei Stunden stehen lassen. Dann den Teig in eine gefettete Kuchenform geben.
Zarte Wildpflanzenteile in Wasser kochen und sehr fein schneiden. Honig, Vanillezucker und gemahlene Nüsse darunter rühren. Eischnee unterheben und alles auf den Teig geben. Mit Vollrohrzucker und gehackten Nüssen bestreuen und backen.
Oder: Den ausgerollten Teig mit Wildfrüchten belegen. Mit Vanille, Zimt oder anderen Gewürzen, Rum und Honig verfeinern, mit gehackten Nüssen bestreuen und zuletzt einen Zuckerguss mit Zitrone darüber verteilen. Im Ofen backen.

Wildpflanzenrührkuchen
Gesäuberte, fein gewiegte oder zermahlene Wildpflanzenteile mit Mehl zu einem dickflüssigen Teig rühren. Etwas Zucker und Backpulver beigeben. Den Teig in eine ausgefettete Backform füllen und backen.

Wildfrüchtetorte
Einen Biskuitteig herstellen und einen Tortenboden backen oder einen fertigen Tortenboden benutzen. Den Tortenboden in zwei Scheiben schneiden. Wildfrüchte zerkleinern, überzuckern und mit Vanille, Zimt oder anderen Gewürzen mischen. Sahne steif schlagen, auf dem Tortenboden verteilen, mit einer Schicht der süßen Wildfrüchte belegen und mit der zweiten Teigscheibe bedecken. Die Torte rundherum mit Schlagsahne bestreichen und mit Wildblüten oder süßen Wildfrüchten dekorieren. Kalt stellen. Erst unmittelbar vor dem Verzehr aufschneiden.

Süßigkeiten

Kandierte Wildpflanzenwürfel
Zarte, faserfreie Wildpflanzenteile herausschneiden und in Wasser kochen, je nach Bitterkeit das Kochwasser mehrmals abgießen. Die Pflanzenteile in gezuckertem Apfelsaft mit Ascorbinsäure oder Zitronensaft dickflüssig einkochen. Die Pflanzenteile herausfischen, auf einem Drahtgitter abkühlen lassen und in Puderzucker wälzen.

Kandierte Wildblüten
Große Wildblütenblätter trocken reinigen. Eischnee mit Puderzucker luftig aufschlagen. Die Wildblütenblätter mit einer Pinzette durch den Eischnee ziehen, auf ein mit Backpapier bedecktes Blech legen und im nur leicht erwärmten Ofen trocknen lassen.

Aromatische Wildpflanzenbonbons
Aromatische Wildpflanzenteile in etwas Wasser und Zitronensaft gut auskochen und durch ein Sieb passieren. Mit reichlich Zucker zu einem steifen Brei rühren und dabei langsam erwärmen, bis der zuckerige Brei heiß und flüssig ist. Dann tropfenweise auf Backpapier erstarren lassen. Nach dem Festwerden in Puderzucker wälzen und als Leckerei anbieten. Man kann den süßen Brei auch mit weniger Zucker anrühren, auf ein gefettetes Blech gießen (nach Belieben Walnüsse hineindrücken) und im Ofen bei geringer Hitze trocknen lassen. Die fruchtgummiartige Masse mit einem Messer in 2 cm große Schnitten schneiden. Diese auf Wunsch in Puderzucker wälzen.

Eingezuckerte Wildfrüchte
Gesäuberte Wildfrüchte entkernen, mit Zucker vermischen und dicht in eine Auflaufform drücken. Mit Zucker bedecken und mehrere Stunden im Backofen erwärmen, dann abkühlen lassen und in Gläser füllen.

Schokoladendekor
Schokoladenkuvertüre zusammen mit Sahne im Wasserbad schmelzen. Zarte aromatische Wildpflanzenteile (vor allem Wildblüten- und Wildpflanzenblätter) mit einer Pinzette durch die Schokolade ziehen und auf Backpapier abkühlen und fest werden lassen.

Trockenobst
Die Wildfrüchte waschen, größere zerkleinern (z. B. in Scheiben). Sehr harte Früchte vor dem Trocknen etwas blanchieren. Die Früchte auf Rosten oder Gittern verteilen und diese in mehreren Lagen in den Ofen geben und bei mäßiger Hitze über mehrere Stunden trocknen, so lange, bis sie bei Druck zwischen den Fingern keinen Saft mehr abgeben. Am besten luftig in Papier eingeschlagen lagern.

Getränke und Genussmittel

Wildpflanzentee
Die Wildpflanzenteile frisch oder getrocknet mit heißem Wasser überbrühen und wenige Minuten ziehen lassen oder auch direkt mitkochen, dann absieben. Mit Rum, Honig oder Zitrone abschmecken. Heiß oder eiskalt servieren.

Schwarztee aus Wildpflanzen
Dazu werden die Wildpflanzenteile fermentiert: Man lässt die frischen Blätter 20-30 Stunden anwelken, dann rollt man die Blätter in ein Tuch und walzt dieses ab (damit werden die Zellen der Blätter aufgebrochen). Nun werden die Wildpflanzenblätter mit zerstäubtem warmem Wasser benetzt, in einen Steinguttopf gefüllt und locker zugedeckt. Bei relativ warmer gleichmässiger Heizungstemperatur 3-4 Tage fermentieren lassen. Dann die Blätter entnehmen und rasch an nicht erwärmter Luft trocknen. Für Tee die Blätter überbrühen und wie oben beschrieben abschmecken. Den Tee luftdicht und trocken verschlossen aufbewahren.

Wildpflanzenkaffee
Die Wildpflanzenteile gut reinigen. Wasserhaltige Pflanzenteile erst (im Ofen) trocknen lassen. Größere Pflanzenteile etwa auf Kaffeebohnengröße zerkleinern oder würfeln. Die Pflanzenteile in einer Pfanne langsam unter kräftigem Schütteln oder Rühren rösten, bis sie braun sind und ein feines Röstaroma abgeben. Abkühlen lassen und dann verschlossen kühl, dunkel und trocken lagern. Das Röstgut erst unmittelbar vor der Zubereitung in einer Kaffeemühle oder im Cutter mahlen, in Wasser aufkochen und dann abfiltern. Nach Belieben Zucker und Sahne dazugeben.

Wildpflanzen-Frischsaft/-Gemüsesaft
Die gesäuberten Wildpflanzenteile zum Entsaften in einen elektrischen Entsafter geben. (Ohne dieses Gerät lässt sich nur sehr wenig Saft auspressen; beim Auskochen würden zu viele wichtige Stoffe zerstört.) Den Saft beliebig abschmecken, z. B. süß mit Honig, pikant oder salzig. Sehr schmackhaft wird der Saft auch, wenn man saftreiche Früchte wie z. B. Äpfel mit in den Entsafter gibt.

Wildfrüchtesaft
Gesäuberte Wildfrüchte in wenig Wasser auskochen und durch ein Sieb passieren oder zum Kaltentsaften die gesäuberten Wildfrüchte in einen elektrischen Entsafter geben oder durch eine Presse drehen. Den Saft beliebig abschmecken, z. B. mit Honig oder Zitrone.

Wildpflanzenlimonade
Aromatische Wildpflanzenteile zerkleinert in Wasser über Nacht einlegen. Mit Zucker, Orangensaft, Ascorbinsäure oder Zitronensaft abschmecken. Nach Belieben mit Mineralwasser spritzen und kalt als Erfrischungsgetränk servieren.

Vitalgetränk
Kefir oder Joghurt mit gehackten Wildkräutern pürieren. Mit Honig süßen oder salzen. Nach Belieben mit Mineralwasser spritzen und kalt als Erfrischungsgetränk servieren.

Bowle
Gesäuberte Wildpflanzenblüten oder verschiedene Wildkräuter (z. B. Waldmeister), nach Geschmack zusammengestellt, in weißen Traubensaft oder Weißwein einrühren und 12 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Anschließend, falls gewünscht, absieben. Mit Mineralwasser oder Sekt aufspritzen und vor dem Servieren mit Blüten dekorieren.

Punsch
Zerkleinerte Wildpflanzenteile in Zuckerwasser aufkochen. Dann die Pflanzenteile heraussieben. Wein, Fruchtsaft und eventuell Rum in die süße Flüssigkeit geben. Den Punsch heiß oder kalt reichen.

Sirup aus Blutungssaft
Ab Januar bis April bohrt man an warmen Tagen nach Frostnächten auf der besonnten Seite des Baumes ein Loch in den Stamm, steckt ein passendes Röhrchen hinein und bringt darunter ein Behältnis zum Auffangen des Safts an. Den so gewonnenen Saft durch langes Köcheln zu Sirup eindicken. Wichtig: Den Baum nicht zu intensiv nutzen, sonst stirbt er ab.

Wildpflanzensirup
Aromatische Wildpflanzenteile zerkleinern und 24 Stunden in Wasser einlegen. Dann durch ein Sieb passieren. Das aromatisierte Wasser mit derselben Volumenmenge Zucker unter Beigabe von Ascorbinsäure oder Zitronenessenz langsam bis zu Sirupkonsistenz köcheln lassen, dann in Flaschen füllen.

Wildpflanzenwein
Gesäuberte aromatische Wildpflanzenteile in Traubensaft geben, wenige Tage ziehen lassen und absieben. In der Flüssigkeit Zucker im Verhältnis 3 : 1 auflösen. Die Flüssigkeit mit der gleichen Menge Wasser verdünnen und das Ganze in ein Gärgefäß mit Gärröhrchen geben. Pro Liter Flüssigkeit eine halbe in etwas Wasser gelöste Nährsalztablette und ca. 5 g Weinhefe (beides aus dem Weinfachhandel) einrühren. Den Gärrohrverschluss aufsetzen. Das Ganze an einem warmen Ort ruhen lassen. Nach 6-8 Wochen Gärung wird der Wein wieder klar. Den Wein von oben abziehen, ohne die Hefe aufzuwirbeln; eventuell den Wein zum Absetzen der Trübstoffe ein zweites Mal ruhen lassen. Dann in Flaschen abfüllen und weiter ausreifen lassen.

Einfacher Wildpflanzenwein
Gesäuberte aromatische Wildpflanzenteile mit einer Zitrone auskochen, durch ein Tuch absieben. Die Flüssigkeit nach Belieben würzen. In der Flüssigkeit Zucker im Verhältnis 3 : 1 auflösen und nochmals leicht kochen lassen. Das Ganze in ein keimfrei gesäubertes Gefäß füllen und schnell abkühlen lassen. Frischhefe auf eine geröstete Brotschnitte streichen und auf die Flüssigkeit legen. Das Gefäß mit einem Tuch bedeckt eine Woche warm stehen lassen. Dann den Wein in Flaschen füllen und mit einem abgekochten Stück Stoff oder frischer Watte verschließen. 3 Wochen dunkel und kühl im Keller stehen lassen, dann die Flaschen fest verschließen und einige Monate reifen lassen.

Wildfrüchtewein
Wildfrüchte nach der Ernte einige Tage lagern, bis zur Überreife. Die Früchte mit Wasser zu einem Brei zerdrücken, den man an einem warmen Ort einige Tage angären lässt. Dann den Brei in einem elektrischen Entsafter entsaften oder in einer Schraubpresse pressen. Den abfließenden Saft eventuell mit Zucker anreichern. In ein Gärgefäß füllen und bei warmer Zimmertemperatur lagern. Die ersten Tage täglich ein mal rühren, dann lässt man das Ganze ein halbes Jahr gären. Den Wein in Flaschen füllen, ohne den Bodensatz aufzuwirbeln; die Flaschen verschließen und über Monate lagern.

Starker Wildpflanzenlikör
Aromatische Wildpflanzenteile in fast reinem Alkoh((90%ig) gut verschlossen einige Tage warm gestellt ansetzet dann die Pflanzenteile herausfiltern. Zucker im Verhältn 2 : 3 in kochendem Wasser auflösen und nach dem Abkühlen unter den Pflanzenalkohol mischen.

Milder Wildpflanzenlikör
Aromatische Wildpflanzenteile mit 30%igem Korn und am reichend Zucker ansetzen. Bei Raumtemperatur 1-2 Monate ziehen lassen. Dann den Likör durch ein Sieb in schön Karaffen oder Flaschen füllen.

Wildpflanzenschnaps
Die sorgfältig gewaschenen Wildpflanzenteile trocken in eine fest verschließbare Flasche geben, mit Doppelkorn auffüllen und das Ganze mindestens 3-4 Wochen ziehen lassen. Den Schnaps eventuell abfiltern.

Wildpflanzensekt
Aromatische Wildpflanzenteile in Zuckerwasser (aus 7 Teilen Wasser, 1 Teil Zucker) und Ascorbinsäure oder Zitronensaft ansetzen. Einen Tag offen ziehen lassen. Dann kräftig umrühren, durch ein Sieb in Schraubflaschen füllen und die Flaschen im Keller 1-2 Monate lagern. Vorsichtig öffnen damit der Inhalt nicht überschäumt.

Wildpflanzenbier
Einen großen Behälter mit Wasser aufkochen und dann auf 60 °C abkühlen lassen. Unter ausgiebigem Rühren etwa die Hälfte des Wassergewichts an geschrotetem Malz dazugeben und so lange weiterrühren, bis es gequollen ist. Zugedeck über Nacht ruhen lassen.
Nun das Gebräu gut abfiltern, die Wildpflanzen-Bierwürz, in Leinensäcken in die Flüssigkeit hängen und diese aufkochen. Einen kleinen Topf der kochenden Flüssigkeit abnehmen und auf Handwärme abkühlen lassen; darin etwas Bierhefe auflösen. Das Gebräu so schnell wie möglich abkühlen (z.B. indem man einen keimfrei gesäuberten Eimer mit Eiswasser hineinhängt). Sobald die Temperatur auf 16 °C gesunken ist, die angesetzte Hefe dazugeben und gut verrühren; den Behälter gut verschließen. Nach etwa einer Woche ist die Gärung beendet. Das Bier nun in sterile Lagergefäße füllen ohne die am Boden abgesetzte Hefe aufzuwirbeln.

Rauchtabak
Die Wildpflanzenteile trocknen, dann fein hacken und unter normalen Zigaretten- oder Pfeifentabak mischen. Besser schmecken Wildpflanzenblätter, wenn man sie fermentiert; dadurch reduzieren sich die Harze in den Blättern. Zur Fermentation siehe Teegetränkbereitung.

Essbare Wildpflanzen verbinden Landschaft und Menschen

Wir nehmen unsere tägliche Nahrung einfach als zu selbstverständlich hin wie unsere Luft und das Wasser, und als Folge davon sind heute alle drei Lebensgrundlagen bedroht. Auf den Produkten der Natur, wild oder kultiviert, auf dem ganzen verwickelten Netzwerk wirksamer Kräfte und Faktoren, basiert unser gesamtes Sein. MABEY (1981: 12ff.)

Natürliche Erlebnis- und Wildnisräume verschwinden zunehmend in unserem Lebensumfeld. Die dadurch entstehende Eintönigkeit versuchen viele durch verschiedene Formen des Konsums, durch Grenzerfahrungen und Naturkontakt auf Treckingtouren und in Überlebenswochen zu kompensieren.
In den letzten zweihundert Jahren ging der Bezug zum Natürlichen zunehmend verloren, »Wildnis« war negativ besetzt, wurde verdrängt. Heute gilt es daher, wieder eine lebendige Verbindung zur Natur zu schaffen und zu leben, Wege zu finden, der eigenen inneren Natur nachzuspüren, sich Zeit zu nehmen zum Lernen durch Erfahrung und den Menschen im Zusammenspiel mit allen seinen Mitgeschöpfen zu sehen. Umweltpädagogik und Wildnisschulung gehen von solchen Ansätzen aus; sie helfen in ihrer praktischen Anwendung dem Menschen, das Lebenssystem, dessen Teil er ist, zu verstehen. Sie ermöglichen ihm den Kontakt zu den natürlichen Zusammenhängen, der letztlich die Grundlage jeder Kulturentwicklung ist. Natur und Kultur dürfen nicht isoliert betrachtet werden. Das Lernen mit und über die Natur geschieht am besten über Sinneserfahrungen. Es geht darum, Natur zu be-greifen und zu er-fassen. Die Wirklichkeit soll gespürt, Zusammenhänge sollen selbst entdeckt werden. Essbare Wildpflanzen zu sammeln, zuzubereiten und zu genießen bietet uns eine Möglichkeit, Natur unmittelbar und mit allen Sinnen zu erleben. Wir beschäftigen uns dabei intensiv mit den Pflanzen, ihrem Lebensraum und Lebenszyklus; wir nehmen Gerüche, Formen und Farben wahr. Und ganz nebenbei lernen wir auch die Erscheinungen der Landschaft zu lesen und zu deuten. Wir üben die aufmerksame Beobachtung und schärfen den Blick für Vertrautes und Neues. Wir sehen die Auswirkungen der vom Menschen veränderten Umweltbedingungen auf die Vegetation, verstehen Zusammenhänge und erleben uns sowohl als Verursacher wie als Betroffene von Umweltveränderungen. Gleichzeitig ist es ein befreiendes Gefühl, sich in der Natur zurechtfinden und im Notfall sogar überleben zu können.

Du bist zeitlebens für das verantwortlich, was du dir vertraut gemacht hast. SAINT-EXUPERY (1971: 88)

Essbare Wildpflanzen und Naturschutz

Die Nutzung essbarer Wildpflanzen steht immer im Spannungsfeld zwischen Naturnutzung und Naturschutz. Das Hauptanliegen des heutigen Naturschutzes ist nicht, die Menschen möglichst von der Natur fernzuhalten. Vielmehr geht es darum, dass wir wieder mit Natur vertrauter werden. Was man selbst kennen und achten gelernt hat, will man auch schützen.

Mit der Natur leben heißt auch, von ihr zu leben und sie in sinnvollem Maß zu nutzen. Ein gesundes Ökosystem benötigt auch ein gesundes Maß an systemeigener »Zerstörung«, um einen dynamischen Zustand zu erhalten und um sich eigenständig erneuern, anpassen und fortentwickeln zu können. Diese Dynamik kann durch eine achtsame, maßvolle Nutzung unterstützt werden, die wohl immer schon zur Ausbreitung der Pflanzen beigetragen hat. Die Geschichte der Menschheit zeigt, dass die vom Menschen gesammelten Pflanzen sich nach und nach verstärkt in der Nähe seiner Siedlungen ausgedehnt haben.

Eine zugängliche Landschaft

Bewirtschaftungs- und Besitzkonzentrationen berauben viele Menschen eines Zugangs zur Landschaft. Ziel der Landschaftsplanung sollten Landschaften mit zahlreichen allgemein zugänglichen Flächen und kleinen landwirtschaftlichen Einheiten sein, mit vielen Pfaden und Wegen zum Wandern und Sammeln sowie Plätzen zum Rasten - die allen Menschen zur Verfügung stehen. Erst solche Landschaften ermöglichen den Menschen einen wirklichen Zugang zur natürlichen Umwelt und zur freien Natur. Dabei gilt es, die Bedürfnisse aller zu berücksichtigen und verschiedene Nutzungsansprüche und Naturerfahrungsmöglichkeiten nebeneinander zu ermöglichen.

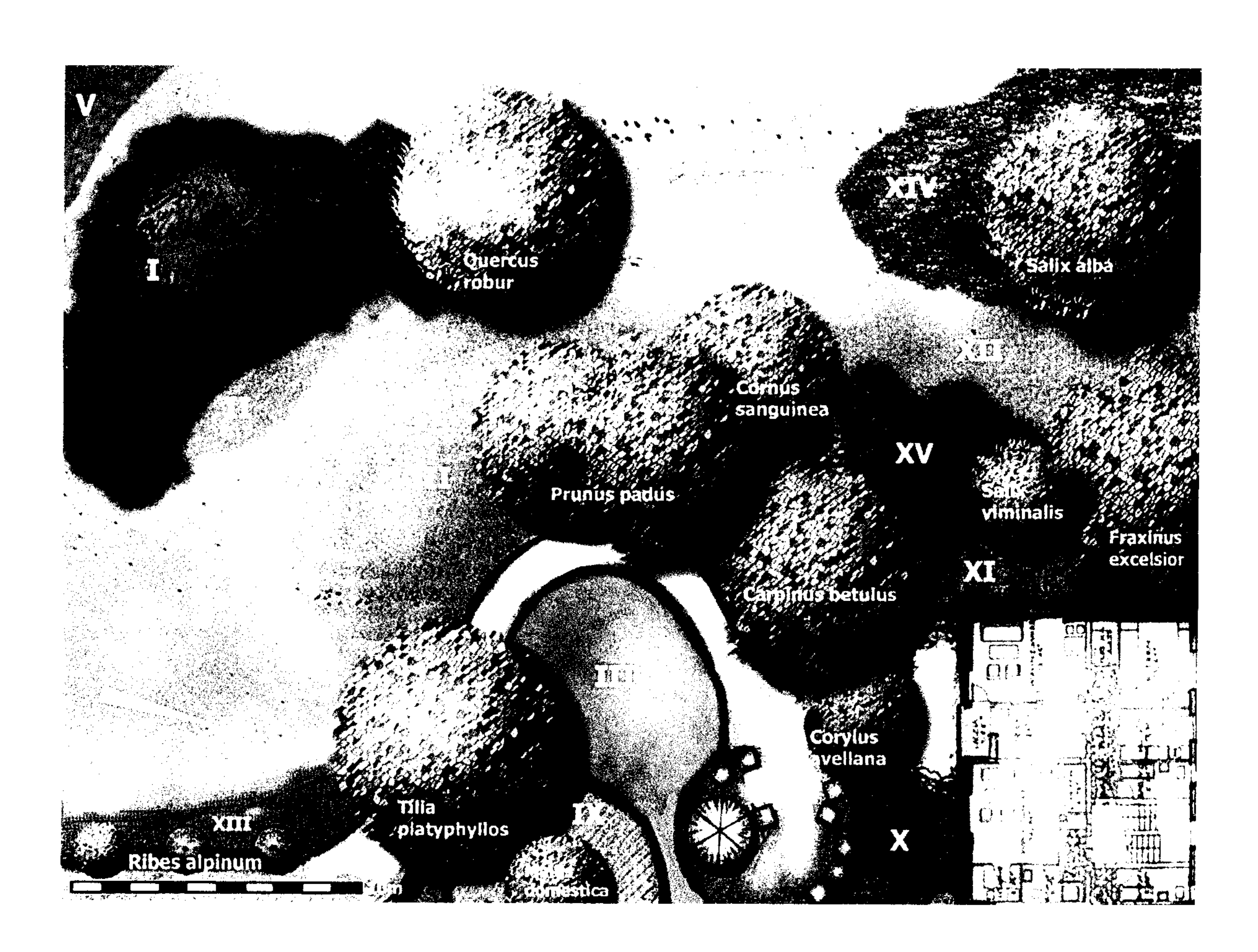
Der eigene Wildpflanzengarten

Essbare Wildpflanzen wachsen überall und sind für jeden zugänglich. Wer jedoch Vorlieben für bestimmte Arten hat, die in der freien Natur nicht zu beschaffen sind, oder einfach die besonders schmackhaften und ertragreichen Pflanzenarten in seiner Nähe haben möchte, kann sich diese in seinen Garten holen, den er dann ohne Pflegeaufwand nur zu beernten braucht.
Essbare Wildpflanzen stellen nicht nur für Landwirte ein neues Nischenprodukt dar; auch privat lassen sich in Gärten und auf Grundstücken auf höchst naturnahe und arbeitsextensive Weise wertvolle Wildgemüse und -früchte anbauen. Dabei gilt es einiges zu beachten. Geschützte Biotope sollten, auch wenn sie auf dem eigenen Grundstück liegen, nicht beeinträchtigt werden. Bei geschützten Pflanzen gibt es viele gesetzliche Einschränkungen, und auch das Ansiedeln solcher Pflanzen sollte den Bestimmungen des Naturschutzes entsprechen.
Grundsätzlich gilt es zu entscheiden, ob man seinen Wildpflanzengarten auf das beschränkt, was die Natur von selbst wachsen lässt, oder ob man die Auswahl der essbaren Wildpflanzen beeinflussen und anreichern möchte. Anreichern kann man einen Wildpflanzengarten auf zwei Arten: Man belässt die Geländestruktur und fügt essbare Wildpflanzen ihren Bedürfnissen entsprechend in das Gelände ein, oder man reichert das Gelände in seiner Struktur an und schafft dadurch neue ausgewählte Wuchsorte für eine Vielfalt essbarer Wildpflanzen. In beiden Fällen muss man sich damit auseinander setzen, welche Voraussetzungen die gewünschten Wildpflanzen benötigen, um sich durchsetzen und selbstständig wachsen zu können.
Neben den Standorteigenschaften, wie Licht, Wärme, Wasser, Boden, ist vor allem die Pflanzensoziologie und die Flächennutzungsform entscheidend für die Zusammensetzung der Vegetation. Unter den Pflanzenarten und mit ihrer belebten und unbelebten Umgebung finden vielfältige Wechselbeziehungen statt. In diesen komplexen Vernetzungen gibt es Pflanzengesellschaften, die sich eigenständig versorgen und leben können. Eine Pflanzengesellschaft ist eine typische Artenzusammensetzung, die sich daraus ergibt, dass sich die Arten aneinander, an die Nutzungsform und an die Standorteigenschaften angepasst haben.

Neue Wildpflanzen in das bestehende Gelände einfügen
Um »sich selbst erhaltende« Wildpflanzenfluren zu erreichen, brauchen die Pflanzen das Zusammenspiel der natürlichen Wechselbeziehungen. Andernfalls werden sie ohne kontinuierliche Pflege von den naturbürtigen Pflanzengesellschaften verdrängt werden. Jeder Gärtner kennt das: Man kann zwar Pflanzen nach ihren Standorteigenschaften optimal setzen, und dennoch werden sie von den örtlichen Pflanzen überwuchert, weil den neu gesetzten Pflanzen das Zusammenspiel der örtlichen Pflanzengesellschaft nicht vertraut ist. Daher haben es vom Menschen eingebrachte Pflanzen (selbst Wildpflanzen), die natürlich nicht in der entsprechenden Gesellschaft zu finden sind, schwer, sich ohne menschlichen Pflegeaufwand zu etablieren.

Neue Pflanzenarten in einen Garten einzubringen entspricht durchaus natürlichen Abläufen: Wie ein Vogel oder ein Windstoß die Samen einer Pflanze verbreiten und an einem für sie geeigneten Standort mit der entsprechenden Pflanzengesellschaft zum Keimen bringen, tut dies in unserem Fall der Mensch. In der freien Natur verteilen die Pflanzen ihre Samen im Übermaß, um sicher zu gehen, dass zumindest einige wenige in der richtigen Pflanzengesellschaft und am richtigen Standort landen. Der Mensch kann das neu einzubringende Saat- und -pflanzengut gezielt und zur bestehenden Pflanzengesellschaft passend auswählen. Da dies und die Bestimmung der herrschenden Pflanzengesellschaften recht umfangreiche Kenntnisse voraussetzt, lohnt es sich, eine kundige Fachperson zu Rate zu ziehen - denn das Ergebnis soll ja über Jahre erfreuen.

Aus der Kenntnis der Pflanzenarten und -gesellschaften an einem bestimmten Standort lassen sich auch die dort herrschenden Lebensbedingungen ablesen, denn jede Pflanzengesellschaft steht für ein typisches Zusammenspiel ganz bestimmter, dauerhafter Einflüsse und Bedingungen am betreffenden Standort. Man kann nun im vorliegenden Buch nachschlagen, welche der an einem Ort bereits vorhandenen Arten sich als Nahrung verwenden lassen und welche weiteren zur betreffenden Gesellschaft dazugehörigen Pflanzen zusätzlich eingebracht werden könnten. Der Landschaftsplaner hält Pflanzung bzw. Aussaat und die notwendigen Arbeitsschritte fest; dabei geht es weniger um die sonst üblichen detaillierten Pflanzpläne und die exakte Position der Pflanzen; es geht vielmehr um die Steuerung der Entwicklung einer sich selbst bildenden Vegetation. Nachdem über Aussaaten, Initialpflanzungen und die notwendige Lenkung entschieden wurde, kann die konkrete Umsetzung beginnen. Im Internet findet man Lieferanten für Wildpflanzensaatgut (siehe »Nützliche Adressen« Seite 398). Wer das Saatgut selbst sammeln möchte, erntet von Pflanzen an ihrem natürlichen Standort die ausgereiften Samen. Die beste Zeit für Pflanzungen und Ansaaten ist generell vom Herbst bis ins Frühjahr, sofern der Boden nicht gefroren ist. Ansaaten in eine vorhandene Vegetation gelingen eigentlich nur, wenn man die Bodenoberfläche an verschiedenen Stellen aufkratzt und die Bodennarbe etwas entfernt. Wenn sich trotz Standortrichtigkeit und passender Pflanzengesellschaft eine Art nicht etabliert, kann dies an mangelhaftem Saatgut, an der Witterung, den Bodenlebewesen und vielen weiteren Gründen liegen. Natürliche Vorgänge lassen sich nicht exakt kontrollieren; vielmehr geht es darum, an den Vorgängen genau beobachtend teilzunehmen und auf Veränderungen einzugehen.



Bestandsaufnahme und Planung eines Wildnahrungsgartens. Die Pflanzengesellschaften werden unscharf abgegrenzt (hier mit römischen Ziffern versehen). Röhrichte und Großseggensümpfe (XIV) etwa könnten neben den bereits vorhandenen essbaren Wildpflanzen angereichert werden mit Acorus calamus, Sagittaria sagittifolia oder Phragmites australis. Auf Fläche III, Trittrasengesellschaft, könnte neben der weit verbreiteten Plantago major auch gut Patentilla anserina, herben officinalis, Malva pusilla, Matricaria discoidea und weitere an die entsprechenden Verhältnisse angepasste Pflanzen eingebracht werden. Auf Fläche II, Halbschatten-Staudensäume an Gehölzen, dürfen zwei bedeutende Gemüsepflanzen nicht fehlen: Aegopodium podagraria und Lamium maculatum. Die Bestimmung der Pflanzengesellschaften gibt auch Aufschluss über die ökologischen Bedingungen des Standorts und sonstige Einflüsse. Alle diese Erkenntnisse werden auf dem Plan vermerkt und der Wildnahrungsgarten entsprechend zusammengestellt.

Neue Wuchsorte für eine Vielfalt essbarer Wildpflanzen

Überlegen Sie sich, ob sich durch vertretbare und mit dem Naturschutz vereinbare Veränderungen in Ihrem Garten noch weitere Gesellschaften und Pflanzenarten ansiedeln ließen. Informieren Sie sich allenfalls bei sachkundigen Stellen, welche Veränderungen der Wuchsbedingungen auf dem betreffenden Gelände möglich und erlaubt sind, und welche Arten dadurch angesiedelt werden können. Gestalten Sie aus dieser Auswahl von Möglichkeiten Ihren »sich selbst erhaltenden« Wildpflanzengarten.
So könnte etwa ein Teil der Bodenfläche für die Ansiedelung wilder, aromatischer Würzkräuter abgemagert werden. Verändern lassen sich die Boden- und Wasserverhältnisse und indirekt auch die Belichtung und die Wärme. Verändern lassen sich aber auch die mechanischen Eingriffe des Menschen. Wenn beispielsweise eine Wiese, die zuvor alle zwei Jahre gemäht wurde, nun zweimal im Jahr gemäht wird oder umgekehrt oder dies nur auf einem Teil der Fläche, dann verändern sich auch die Pflanzengesellschaften. Je abwechslungsreicher die Standortbedingungen und die Nutzungsweise sind, desto höher ist die Pflanzenartenvielfalt. Dennoch gilt auch hier: Natürliche Vorgänge lassen sich nicht exakt kontrollieren. Durch Standortveränderungen schafft man nicht nur einen Lebensraum für die bewusst eingebrachten Pflanzen, sondern auch für weitere, sich frei ansiedelnde Gewächse. Dazu bemerken WITT et al. (1996: 31): *»Wenn überhaupt, siedeln sich Wildstauden und Gräser nur dann an, wenn sie im Umkreis von 100 bis 200 m bereits natürlich wachsen. Doch auch bei großer Nähe ist es fraglich, ob sich die erwünschten Arten zum richtigen Termin einfinden. (...) [Es] existiert ein enges Zeitfenster für die Etablierung neuer Arten. Es ist so lange offen wie der Boden für eine Ansaat.«*

Quellenverzeichnis

Agena, G./Städler, S.: Sumpf- und Wasserpflanzen. Ihre historische und gegenwärtige Nutzung als Nahrungs- und Futterpflanzen, Diplomarbeit GHKassel, Witzenhausen 1988
Aldenhofen, E.: Wildgemüse. Wildkräuter-Wildfrüchte, Berlin: Beyer1940
Asbeck, V.: Aus Kräutergarten und Gewürzsäckchen, Erkrath: Ranger-Verlag 2002
Auerswald, B.: »Nahrhafte Spontanvegetation«, in: Notizbuch 42 der Kasseler Schule, hrsg. von AG Freiraum und Vegetation, Kassel 1996, S. 207-306
Bauer, J.: »Kultur- und Sammelpflanzen der späten Bronzezeit«, in: Schriften des kantonalen Museums für Urgeschichte, Zug 1991
Baumann/Müller: Farbatlas geschützter und gefährdeter Pflanzen, Stuttgart: Ulmer 2001
Bedlan, G.: Wildgemüse, Wien: Jugend und Volk 1997
Benk, E.: »Zur Kenntnis und Zusammensetzung einiger Wildgemüse und wenig bekannter Kulturgemüse«, in: Industrielle Obst- und Gemüseverwertung 1987/88, S. 187-189, S.331-333,S.22-23
Bergmann, H.: Kleine grüne Wunder, Freiburg: Herder 1996
Beyersdorf, M.: Umweltbildung, Neuwied: Luchterhand 1998
Bickel-Sandkötter, S.: Nutzpflanzen und ihre Inhaltsstoffe,Wiebelsheim: Quelle + Meyer 2001
Birmann-Dähne, G.: Bärlauch und Judenkirsche, Heidelberg: Haug 1996
Bödecker/Kiermeier: Plantus Pflanzendatenbank V. 3, Stuttgart: Ulmer 2001
Boksch, M.: Gesunde Wildkräuterküche, München: BLV 1984
Boros, G.: Unsere Küchen- und Gewürzkräuter. Beschreibung, Anbau, Verwendung, Stuttgart: Ulmer 1960
Bötticher, W.: Pilze und Wildfrüchte, Bonn: AID 1985
Boy, H.: Wildgemüse von Feldrain und Wiese, Wuppertal: Sam-Lucas-GmbH 1946
Breß, H.: Erlebnispädagogik und ökologische Bildung, Neuwied: Luchterhand 1994
Brockmann-Jerosch, H.: Futterlaubbäume und Speiselaubbäume.
Berichte der schweiz. Botan. Gesellschaft 46(1936), S. 594-613
Brohmer, P.: Deutsche Wildgemüse, Bd. 16, Weinheim: Beltz 1952
Brown, K.: Blüten zum Reinbeißen, München: Christian Verlag 2000
Buchinger, J.: Bodenständige Naturkunde. Unsere Bäume und Sträucher im Heimat- und Volksleben, Wien 1950
Bühring, U.: Aus Freyas Zaubergarten. Die ersten Blüten und Blätter im Jahr als köstliches Wildgemüse, Nr.1, Freiburg: Edition Achillea 1992
Bühring, U.: Hagedorn und Hopfenkranz. Essbare Blüten und Früchte von Busch und Hecke, Nr. 4, Freiburg: Edition Achillea 1992
Bühring, U.: Wilder Zimt und Sonnenkraut. Würzkräuter und Gartenblumen für die Küche, Nr. 3, Freiburg: Edition Achillea 1992
Bühring, U.: Zikadenschaum und Bärenklau. Köstliches Wildgemüse, Nr. 2, Freiburg: Edition Achillea 1992
Buzek, G.: Das große Buch der Uberlebenstechniken, Wien: Orac 1984
Chamisso, A. von: Illustriertes Heil-, Gift- und Nutzpflanzenbuch, Berlin: Reimer 1987
Colditz, G.: Beeren-, Frucht- und Kräuterweine, Graz: Leopold Stocker 1996
Couplan, F.: Le regal vegetal, Paris: Debard 1983
Couplan, F.: Les belles veneneuses, Flers: Equilibres aujourd'hui 1990
Couplan, F.: Wildpflanzen für die Küche, Aarau: AT Verlag 1997
Crawford, M.: Edible Plants for temperate climates, Torquay: Agroforestry Research Trust 1993
Crosby, A. W.: Die Früchte des weißen Mannes, Frankfurt/M.: Campus 1991
Dahl, J.: Wildpflanzen im Garten, München: GU 1985
Dahl, J.: »Feinkost in voller Blüte«, in: ZeitPunkte 3(1999), S.84-86
Danner, H.: Die Naturküche, Düsseldorf, Wien, New York: Econ 1994
Dickenmann, J.: Nahrungswesen in England, Zürich: Ehrhardt Karras 1904

Dieckmann, F. A.: Am Freitisch der Natur, Berlin: GEGA-Druck 1947
Diels, D.: Ersatzstoffe aus dem Pflanzenreich, Stuttgart: Schweize Bart 1918
Dietzen/Thiele: Jugend erlebt Natur, Wien: Weiterbrecht 1993
Duke, J.: Handbook of edible weeds, Boca Raten: CRC Press 199
Düll, R.: Botanisch-ökologisches Taschenbuch, Heidelberg: Quelle & Meyer 1992
Dümmer E.: Über den Gehalt an Protein und dessen Aminosäurezusammensetzung von verschiedenen heimischen Wildgemüsearten (...), Bonn: Diss. 1984
Ebers, S.: Vom Lehrpfad zum Erlebnispfad, Wetzlar: NZH 1998
Ebert, K.: Arznei- und Gewürzpflanzen. Ein Leitfaden für Anbau und Sammlung, Stuttgart: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft 1982
Eirich, D.: Das Wald- und Wiesenkochbuch, München: Ludwig Verlag 2000
Ellenberg, H.: Vegetation Mitteleuropas mit den Alpen, Stuttgart: Ulmer 1982
Ellenberg, H.: Zeigerwerte von Pflanzen in Mitteleuropa, Göttingen: Goltze 1992
Elmadfa, J.: Die große GU-Nährwert-Kalorien-Tabelle, München GU 1999
Elmadfa/Fritzsche: Die große Vitamin- und Mineralstoff-Tabelle, München: GU 1998
Engel, F. M.: Zauberpflanzen - Pflanzenzauber, Hannover: Landbuch 1978
Engel, H. Essbare Wildpflanzen, Strukkum: Conrad Stein 2000
Findeis, M.: Wildgemüse und Heilkräuter in der Nähe der Großstadt, Wien: Partl 1947
Fischer-Rizzi, S.: Blätter von Bäumen, München: Hugendubel 1996
Fleischhauer, S.: Pflanzensoziologische Betrachtung essbarer Wildpflanzen, unveröffentlichte Diplomarbeit im Fachbereich Landschaftsarchitektur, Freising: FH Weihenstephan 2001
Forey/Fitzsimons: Essbares aus der Natur, Berlin: Moewig 1992
Franke, G.: Früchte der Erde, Frankfurt/M.: Harri Deutsch Verlag 1989
Franke, W.: Wildgemüse, Bonn: AID 1987
Franke, W.: Nutzpflanzenkunde. Nutzbare Gewächse
der gemässigten Breiten, Subtropen und Tropen, Stuttgart: Thieme 1997
Frauenknecht, F.: Billige und gesunde Nahrungsmittel aus dem Wald, Dresden, Planegg: Müller 1939
Fronty/Dauronsoy: Tees & Drinks aus Blättern, Blüten und Gewürzen, München: Christian 1997
Gaigg, W.: Ansatzschnäpse. Liköre und Kräuterweine, Graz: Leopold Stocker 2001
Geith, K.: Deutschlands Jugend sammelt Heilkräuter, Philippsthk (Werra): Kurt Stenger 1938
Gibbons/Brough: Der große Kosmos Naturführer Blütenpflanzer Stuttgart: Franckh-Kosmos 1998
Gieler/Wipler: Wildgemüse - schmackhaft und gesund, Stuttgart Leoben 1999
Gramberg, E.: Wildgemüse, Wildfrüchte, Haustee, Leipzig: Quelle & Meyer 1946
Grau/Jung/Münker: Beeren, Wildgemüse, Heilkräuter, München, Mosaik 1996
Graupe/Koller: Delikatessen aus Unkräutern. Das Wildpflanzenkochbuch, Wien, München, Zürich: Orac 1984
Günther, W.: Graswurzelküche, Frankfurt: Bruno Martin 1980 Gutjahr, M.: Kräuterschätze zum Kochen und Kurieren, Hannover: Landbuch 2000
Hahn, M.: Praktisches Kochbuch, Berlin: Kochbuchverlag 1952 Hammerle, B.: Wildgemüse mit Rezepten, Innsbruck: Pinguin 1996
Heinemann/Hülbusch/Kuttelwascher:
Naturschutz durch Landnutzung, Kassel: URBS et REGIO 1986
Heiß, E.: Wildgemüse und Wildfrüchte, München: Herp 1982
Helm, E. M.: Feld-, Wald- und Wiesenkochbuch, München: Kochbuchverlag Heimeran 1978
Heyne, M.: Das deutsche Nahrungswesen von den ältesten geschichtlichen Zeiten bis ins 16. Jahrhundert, Leipzig: Hirzel 1901
Höh, R.: Wildnis-Küche, Bielefeld: Peter Rump 1999 Hollerbach, E. und K.: Kraut und Unkraut zum Kochen und Heilen, Stuttgart: Dt. Bücherbund 1984
Hörmann, B.: »Deutsche Gewürzpflanzen«, in: Heil- und Nährkräfte aus Wald und Flur, Schriftenreihe, Heft 6 und 7, München: Verlag der Pflanzenwerke 1939
Hörmann, B.: »Essbare Wildfrüchte«, in: Heil- und Nährkräfte aus Wald und Flur, Schriftenreihe, München: Verlag der Pflanzenwerke 1939
Hörmann, B.: »Wildgemüse und -salate«, in: Heil- und Nährkräft aus Wald und Flur, Schriftenreihe, Heft 1 und 2, München: Verlag der Pflanzenwerke 1939
Horn, E.: Von Mutter Natur, Grafenau: Morsak 1983
Hosslin, L.: Kochen mit Blumen, Rüschlikon-Zürich: Albert Müller 1987
Jantra, H.: Bärlauch, Feige, Süßkartoffel, Stuttgart: FranckhKosmos 1994
Janz, E.: Herzgespann und Löffelkraut, Bd. II, Berlin: Stiftung Naturschutz
Jochheim, W. F.: »Wildgemüse und Wildkräuter in der Küche«, in:
Kochpraxis und Gemeinschaftsverpflegung 1990, S. 3-4
Kalff, M.: Handbuch zur Natur- und Umweltpädagogik, Tuningen Ulmer 1997
Kämpfer, M.: Wildgemüse-Tabelle, 1946
Kanzler, J.: Kleesalat und Veilchenmousse, München: Compact 1990
Karch, B.; Wildpflanzen-Gerichte mit Pfiff, München: HumboldtTaschenbuch 1986
Keipert, K.: Beerenobst, Stuttgart: Ulmer 1981
Kleber, E.W.: Grundzüge ökologischer Pädagogik. Eine Einführung in ökologisch-pädagogisches Denken, München: Juventa 1993
Kleber, E. W. und G.: Handbuch Schulgarten. Biotop mit Mensch, Weinheim, Basel: Beltz 1994
Klemme/Holtermann: Unkräuter zum Genießen. Noch mehr Delikatessen am Wegesrand, Düsseldorf: Walter Rau 1996
Klemme/Holtermann: Delikatessen am Wegesrand - Un-Kräuter zum Genießen, Düsseldorf: Walter Rau 1997
Klemme/Holtermann: Baumblättersalat - Neue Delikatessen am Wegesrand, Düsseldorf: Walter Rau 1999
Klencz, P.: Küchenkräuter und Gewürze, Köln: Bundesausschuss für volkswirtschaftliche Aufklärung e.V. 1964
Klockenbring, F.: Wildfrüchte und Wildgemüse. Ein Handweiser zur Auffindung und Verwendbarkeit gesunder und billiger Nahrungsmittel, heimischer Gewürze und der wichtigsten Pilze, Berlin: Lemmer 1944
Klose, B./Wegmann-Klose, A.: Nahrhafte Landschaften, Diplomarbeit Fachbereich Stadt- und Landschaftsplanung GHKassel (unveröffentl.), Kassel 1990
Korber-Grohne, U.: Nutzpflanzen in Deutschland. Kulturgeschichte und Biologie, Stuttgart: Theiss 1988
Kosch, A.: Was find ich da?, Stuttgart: Franckh 1946
Koschtschejew, A. K.: Wildwachsende Pflanzen in unserer Ernährung, Leipzig: Fachbuch 1990
Kremer, B. P.: Das Kosmos-Kräuterbuch. Erkennen, Sammeln, Aufbewahren, Stuttgart: Franckh'sche Verlagshandlung 1981
Kremer, B. P.: Wildfrüchte, Stuttgart: Franckh-Kosmos 1992
Kreuter, M. L.: Rezepte aus dem Blumengarten, Genf: Ariston 1986
Kröger, G.: Bdb Handbuch Wildgehölze, Pinneberg: Verlagsgesellschaft Grün ist Leben mbH 1996
Kubli, R.: Kochen mit Wildkräutern, Lauf/Pegnitz: Fahner 1996
Kurz, P.: Wege in die Landschaft. Eine vegetationskundliche Spurensicherung an Wegrändern, Rainen und Böschungen in Liebenau/Unteres Mühlviertel, Wien: Schriften der Cooperative Landschaft 6 (1998)

Küster, G.: Kriegsgemüse-Kochbuch, Berlin: Reichsstelle für Gemüse und Obst 1917
Kutschera, L.: Wurzelatlas mitteleuropäischer Ackerunkräuter und Kulturpflanzen, Frankfurt/M.: DLG 1960
Kutschera/Lichtenegger/Sobotik: Wurzelatlas mitteleuropäischer Grönlandpflanzen, 2 Bde., Stuttgart, Jena, New York: 1992
Lambert, A. C.: Köstlichkeiten mit Blumen. Rezepte, Ideen, Wohlbehagen, Weingarten: Weingarten 1999
Launert, E.: Der Kosmosführer. Wildkräuter, Wildsalate. Heilpflanzen - Kräutertees - Beeren - Pilze, Stuttgart: Franckh'sche Verlagshandlung 1982
Laurioux, B.: Tafelfreuden im Mittelalter, Stuttgart: Belser Verlag 1992
Laux, H.: Kochrezepte für Naturfreunde. Wildgemüse, Wildfrüchte, Würzkräuter. Erkennen, Sammeln, Zubereiten, Stuttgart: Franckh'sche Verlagshandlung 1981
Lestrieux/de Beider : Der Geschmack von Blumen und Blüten, Köln: DuMont 2000
Lichtenstern, H.: Wildgemüse. Wildsalate, Wildfrüchte, Hausteepflanzen, Gewürzpflanzen, München: Goldmann 1972
Lindner, V.: Gemüseraritäten, Deutscher Gartenbau 1990, S.477-481
Loch, W.: Essbare und giftige Wildpflanzen in Mitteleuropa, Osnabrück: Packpapierverlag 1993
Ludwig, G.: Rote Liste der gefährdeten Pflanzen Deutschlands, Bonn: Bundesamt für Naturschutz 1996
Mabey, R.: Bei der Natur zu Gast. Ein Führer zu den essbaren Wildpflanzen Mitteleuropas, Köln: Kiepenheuer & Witsch 1981
Mac Vicar, J.: Essbare Blüten, München: BLV 1998
Machatschek, M.: Nahrhafte Landschaft. Ampfer, Kümmel, Wildspargel, Rapunzelgemüse, Speiselaub und andere wiederentdeckte Nutz- und Heilpflanzen, Wien, Köln, Weimar: Böhlau 1999
Marzell, H.: Die heimische Pflanzenwelt im Volksgebrauch und Volksglauben, Leipzig: Quelle & Meyer 1922
Marzell, H.: Heil- und Nutzpflanzen der Heimat, Reutlingen: Ensslin & Laiblin 1948
Mayer, E.: Wildfrüchte, -gemüse, -kräuter; Stuttgart: Stocker 1999
Mayer, J.: Essbare Wildkräuter und Früchte, Berlin: Urania 2000
Mayr, C.: Gewürzfiebel, Augsburg: Weltbild 1996
Meermeier, D.: Versaumung an Weg- und Straßenrändern, Von Rand zur Bordüre, Notizbuch 27 der Kasseler Schule, Kassel: hrsg. von AG Freiraum und Vegetation 1993
Meunick, J.: Essbare Wildpflanzen, Kiel: Stein 1992
Michael-Hagedorn/Freiesleben: Kinder unterm Blätterdach, Dortmund: Borgmann 1999
Morton, J. F.: Kräuter und Gewürze. Herkunft und Verwendung, Bunte Delphin-Bücherei Nr. 31, München, Zürich: Delphin 1976
Moser/Gygax/Bäumler/Wyler/Palese: Rote Liste der gefährdeten Arten der Schweiz. Farn- und Blütenpflanzen, Bundesamt für Umwelt, Wald und Landschaft 2002
Muff, A.: Erlebnispädagogik und ökologische Verantwortung, Butzbach-Griedel: Afra 1997
Mühl, F.: Beerenobst und Wildfrüchte, München: Obst- und Gartenbau 1996
Müller-Urban, K.: Kochen mit Blüten und Essenzen, Niedernhausen: Falken 1998
Needon, C.: Wildfrüchtebüchlein, Leipzig: Verlag für die Frau 1993 Neuhold, M.: Tee aus heimischen Kräutern und Früchten, Graz, Stuttgart: Leopold Stecker 1999
Niklas, J. E.: Uberlebensbuch, Belzig: Berghoff and Friends Verlag 1997
Niklas, J. E.: Wildgemüse, Stuttgart: Trias 1999
Niklas-Pahlow, U.: Wildfrüchte-Kompass, München: GU 1982
Niklfeld, H.: Rote Listen gefährdeter Pflanzen Österreichs, Bundesministerium für Umwelt, Jugend und Familie 1999
Oberdorfer, E.: Pflanzensoziologische Exkursionsflora, Stuttgart: Eugen Ulmer 1994
Oberdorfer, E.: Süddeutsche Pflanzengesellschaften, Teil 1-4, Stuttgart: Gustav Fischer 1978-1993
Pahlow, M.: Beeren und andere Wildfrüchte, Bern: Hallwag 1976
Pahlow, M.: Wildgemüse-Kompass, München: GU 1986
Pahlow, M.: Kräuter und Wildfrüchte, München: GU 1997
Pendziwiat, B.: Ballaststoffgehalt im Wildgemüse, Bonn: Diss. 1989
Pervenche, P.: Kräuter- und Heilpflanzen. Kochbuch für eine gesunde Lebensweise, Niedernhausen: Falken 1979
Phillips, R.: Das Kosmosbuch der Wildfrüchte. Essbare Kräuter, Beeren, Pilze erkennen und zubereiten, Stuttgart: Franckh'sche Verlagshandlung 1984
Phillips, R.: Gemüse in Garten und Natur, München: Droemer Knaur1994
Pirie, N. W.: Leaf protein and its by-products in human and animal nutrition, London: Cambridge University Press 1987
Plessen, M. L. (Hg.): Berlin durch die Blume oder Kraut und Rüben. Gartenkunst in Berlin/Brandenburg, Katalog zur Ausstellung und Plakat »Wildwachsende Kriegsgemüse« in Mitteilung vom Kgl. Botan. Garten und Museum zu Berlin Dahlem 1914/18, Berlin: Bezirksamt Kreuzberg, Abt. Bauwesen-Gartenbauamt Nicolai 1985
Pott, R.: Die Pflanzengesellschaften Deutschlands, Stuttgart: Ulmer 1992
Preißer, F.: Umweltpädagogik in der Erwachsenenbildung, Bad Heilbrunn: Klinkhardt 1991
Probst, G.: Wildfrüchte, Stuttgart: Pietsch 1986
Pütz, J.: Hobbythek 3: Elektronische Miniorgel, musikalische Türglocke, Wildgemüse, geräucherte Köstlichkeiten, Süßigkeiten, Köln: vgs 1986
Quinche, R.: Gewürzkräuter, München: Ott 1969 Quinche/Bossard: Wildsalate, Wildgemüse, München: Ort 198
Rahmm, W. R. von: Uberlebenstraining, Stuttgart: Pietsch 198 Raitelhuber, J.: Arzneikräuter und Wildgemüse erkennen und benennen, Niedernhausen: Falken 1979
Rau, H./Nickig, M.: Köstliche Blüten zum Dekorieren und Genießen, Hamburg: Ellert & Richter 1994
Recht, C.: Ernte am Wegrand, Stuttgart: Eugen Ulmer 1997
Redden, G.: Vergessene Gemüse, München: Mosaik 1996 Reinartz, M.-T.: Die Bestimmung des Kohlenhydratgehalts (...einheimischer Wildpflanzen und deren Bedeutung aus ernährungsphysiologischer Sicht, Bonn: Diss. 1987
Reuss, P.: Kochen mit Wildpflanzen, München: Heyne 1995
Roth/Daunderer/Kormann: Giftpflanzen - Pflanzengifte, Landberg: ecomed 1994
Rothmaler, W.: Exkursionsflora von Deutschland, Heidelberg, Berlin: Spektrum 2000
Runge, F.: Die Pflanzengesellschaften Mitteleuropas, Münster: Aschendorff 1994
Scheerer, F.: Die Verwertung unserer Wildfrüchte, Berlin: Siebeeicher 1948
Scheibenpflug, H.: Ernte am Wegrand. Beeren, Wildobst, Wildgemüse und Teekräuter unserer Heimat, Wien: Verlag für Jugend und Volk 1947
Scheibenpflug, H.: Beeren, Wildobst, Wildgemüse, Innsbruck: Pinguin 1979
Schiechtl, H.: Wildfrüchte in Europa, Hall: Berenkamp 2000 Schlechta, J.: Köstliche Wildfrüchte und Wildgemüse, Mönche GU 1983
Schlosser/Reichhoff. Wildpflanzen Mitteleuropas. Nutzung und Schutz, Berlin: DLV 1991
Schmeil/Fitschen: Flora von Deutschland, Heidelberg: Quelle & Meyer 1988
Schneider, 0.: Wildstauden für Garten und Sinne, Katalog der Wildstaudengärtnerei, Böhler Weg 40, 42285 Wupperta 1999
Schneider, V.: Ober den Vitamin-C-Gehalt von Wildgemüse und -salaten, Dissertation, Universität Bonn 1982 Schneider, V.: »Nitratgehalt von heimischem Wildgemüse«, in: Wissenschaftliche Arbeitstagung der Arbeitsgemeinschaft Ernährungsverhalten 1987, S. 157-160

Schnelle, 0.: Philios Pflanzendatenbank, Dorow 1999 Schoenichen, W.: Aus Wald und Feld den Tisch bestellt, Berlin Halensee/Bielefeld: Alfred Linde Verlag 1947
Schönfelder/Fischer: Welche Heilpflanze ist das? Heilpflanzen Giftpflanzen-Wildgemüse, Stuttgart: Cosmos 1968
Schubert/Hillbig/Klotz: Bestimmungsbuch der Pflanzengesellschaften Mittel- und Nordostdeutschlands, Jena, Stuttgart: Gustav Fischer 1995
Schuch, C. T.: Gemüse und Salate der Alten in gesunden und kranken Tagen, Rastatt: Mayer 1853
Schürmeyer/Vetter: Die Naturgärtnerei. Arbeitsberichte des Fb. Stadt- und Landschaftsplanung, Heft 42, GH Kassel 1982 Seemann, H.: Wildgemüse im Haushalt, Berlin-Tiergarten: Albert Nauck & Co. 1946
Seifert, S.: »Wildgemüse aus Feld und Flur«, in: Öko-Test 1990, S. 51-54 und 76-77
Seymour, J.: Leben auf dem Lande, Ravensburg: Otto Maier 1976
Simonis, W. Ch.: Taschenbuch der Heil und Gewürzpflanzen, Frankfurt/M.: Vittorio Klostermann 1967
Souvereyns, R.: Feine leichte Kräuterküche, München: Zabert Sandmann 1998
Staatsministerium für Landesentwicklung und Umweltfragen: Bayerisches Naturschutzgesetz (Bayerisches Artenschutzgesetz), München 1998
Stein, S.: Gemüse aus Großmutters Garten, München: BLV 1989 Storch, R.: »Zurück zur Natur - aber lecker! Kochen mit Wildgemüse«, in: Hauswirtschaftliche Bildung 1995, S. 103-106
Tabula (Autor ungenannt): Datenbank für pflanzensoziologische Arbeiten, Version 4.0, 1995
Trommer, G.: Natur wahrnehmen mit der Rucksackschule, Braunschweig: Westermann 1991
Trommer, G.: Die Natur in der Umweltbildung, Weinheim: Deutsche Studien 1997l
Trum, B.: Wildkräuter-Kochbuch, Kempten: Dannheimer 1998 Tscharner/Knieriemen: Hexentrank und Wiesenschmaus, Aarau: AT Verlag 2001
Tschöpe, J.: Wildgemüse in Notzeiten, Uni Köln 1949 Unterbruner, U.: Lebendiges Lernen in der Umwelterziehung. Anregungen für die Praxis, Wien: Arge 1986
Volz, H.: Uberleben in Natur und Umwelt, Regensburg, Berlin: Walhalla 2001
Weiner, M.: Earth-medicine-earth-foods, New York: Macmillan: 1972
Winkel, G.: Umwelt und Bildung, Seelze: Kallmeyer 1995 Winckel, R.: Unsere Wildpflanzen in der Küche, Berlin: Zentral Einkaufsgesellschaft 1916
Wisskirchen/Haeupler: Standardliste der Farn- und Blütenpflanzen Deutschlands, Stuttgart: Ulmer 1998
Witt/Dittrich: Blumenwiese, München: BLV 1996 Zentrale für Drogen und Wildfrüchte: Wildgemüse als Zusatznahrung, Berlin-Kleinmachnow:

Verwendete Quellen im Internet

1 http://home.t-online.de/home/myrrhenkerbel/home.htm/rezepte.htm#Salat (Stand 2.7.2001) Webseite der Firma Myrrhenkerbel/ Ursula Schneider
2 http://www.wdr.de/tv/addis stunde/themen/990611 1.html (Stand 1.7.2001) Webseite von WDR Köln
3 http://www.blauetikett.de/wissensw.htm (Stand 23.7.2001) Webseite der Firma Blauetikett, Sämereien
4 http://www.boku.ac.at/statedv/edvbotanik/einleitung.html#Literatur (Stand 24.7.2001) Webseite der Universität für Bodenkultur, Wien
5 http://www.giftpflanzen.com/gifte.html (Stand 28.9.2001) Webseite von B. Bös, das GIFTPFLANZEN.COMpendium
6 http://www.giftpflanzen.com/vergiftungen.html (Stand 28.9.2001) Webseite von B. Bös, das GIFTPFLANZEN.COMpendium
7 http://www.meb.uni-bonn.de/giftzentrale/pflanidx.html (Stand 28.9.01) Webseite der Giftinformationszentrale Universität Bonn
8 http://www.botanikus.de/Gift/ordnung.html (Stand 28.9.01) Webseite der Botanikus Giftpflanzendatenbank, Uwe Lochstampfer
9 http://www.boku.ac.at/statedv/edv/botanik/einleitung.html#literatur (Stand 8.1.2001) Webseite der Universität für Bodenkultur Wien
10 http://www.suedwest3.de/grossmutter/rezepte/1997/171.html (Stand 3.3.2001) Webseite von Rundfunk Südwest
11 http://www.home.t-online.de/home/myrrhenkerbel/home.htm/rezepte.htm/salat (Stand 19.6.01) Webseite der Firma Myrrhenkerbenz 1946

Verzeichnis der Pflanzennamen nach deutschen Bezeichnungen

Absinth	Artemisia absinthium
Ackerfrauenmantel, Gewöhnlicher	Aphanes arvensis
Ackerkohl	Conringia orientalis
Adlerfarn	Pteridium aquilinum
Ahorn-Arten	Acer
Ahorn, Berg-	Acerpseudoplatanus
Ahorn, Burgen-	Acer monspessulanum
Ahorn, Eschen-	Acer negundo
Ahorn, Feld-	Acer campestre
Ahorn, Felsen-	Acer monspessulanum
Ahorn, Französischer	Acer monspessulanum
Ahorn, Hecken-	Acer campestre
Ahorn, Italienischer	Acer opalus
Ahorn, Schneeballblättriger	Acer opalus
Ahorn, Spitz-	Acer platanoides
Ahorn, Wald-	Acerpseudoplatanus
Ahorn, Wein-	Acer monspessulanum
Ahrenhafer-Arten	Gaudinia
Alant, Echter	Inula helenium
Aleppohirse	Sorghum halepense
Allermannsharnisch	Allihm victorialis Alliaria-Arten
Alpenaurikel, Echtes	Primula auricula
Alpenmargerite	Leucanthemopsis alpina
Alpenveilchen, Herbstblühendes	Cyclamen purpurascens
Alpenwucherblume	Leucanthemopsis alpina
Althaea-Arten	Althaea
Ampfer-Arten	Rumex
Ampfer, Alpen-	Rumex pseudoalpinus
Ampfer, Blut-	Rumexsanguineus

Ampfer, Fluß-	Rumex hydrolapathum
Ampfer, Garten-	Rumex patientia
Ampfer, Gemüse-	Rumex longifolius
Ampfer, Knäuelblütiger	Rumex conglomeratus
Ampfer, Krauser	Rumex crispus
Ampfer, Schild-	Rumex scutatus
Ampfer, Schmalblättriger	Rumex stenophyllus
Ampfer, Schnee-	Rumex nivalis
Ampfer, Schöner	Rumex pulcher
Ampfer, Stumpfer	Rumex obtuntoltus (Artengruppe)
Ampfer, Sumpf-	Rumex palustris
Ampfer, Teich-	Rumex hydrolapathurn
Ampfer, Ufer-	Rumex maritimus
Ampfer, Wasser-	Rumex aquaticus
Ampferknöterich	Persicaria lapathifolia
Andorn, Gewöhnlicher	Marrubium vulgare
Anis	Pirnpinella anisum
Apfel-Arten	Malus
Apfel, Garten-	Malus domestica
Apfel, Holz-	Malus sylvestris
Apfel, Paradies-	Malus pumila
Arabis-Arten	Arabis
Arnika, Echte	Arnica montana
Aronstab	Arum maculatum (Artengruppe)
Arve	Pinus cembra
Aster-Arten	Aster
Aster, Alpen-	Aster alpinus
Aster, Glatte	Aster laevis (Artengruppe)
Aster, Gold-	Aster linosyris
Aster, Kalk-	Aster amellus
Aster, Lanzettblättrige	Aster lanceolatus (Artengruppe)
Aster, Neubelgische-	Aster novi-belgii (Artengruppe)
Aster, Neu-England-	Aster novae-angliae
Aster, Strand-	Aster tripolium
Aster, Weiden-	Aster x salignus
Attich	Sambucus ebulus
Augenwurz	Athamanta cretensis
Bachbunge	Veronica beccabunga
Baldrian, Gemeiner	Valeriana officinalis (Artengruppe)
Baldrian, Sumpf-	Valeriana dioica
Balsamkraut	Tanacetum balsamita
Barbarakraut-Arten	Barbarea
Barbarakraut, Echtes	Barbarea vulgaris
Barbarakraut, Frühes	Barbarea verna
Barbarakraut, Mittleres	Barbarea intermedia
Barbarakraut, Steifes	Barbarea stricta
Bärenklau, Riesen-	Heracleum mantegazzianum
Bärenklau, Wiesen-	Heracleum sphondylium
Bärenschote	Astragalus glycyphyllos
Bärentraube, Alpen-	Arctostaphylos alpinus
Bärentraube, Gemeine	Arctostaphylos uva-ursi
Bärentraube, Rotfrüchtige	Arctostaphylos uva-ursi
Bärlauch	Allium ursinum
Bartgras-Arten	Bothriochloa
Bärwurz	Meum athamanticum
Basilienkraut	Ocimum basilicum
Basilikum	Ocimum basilicum
Bastardsenf-Arten	Hirschfeldia
Bastardsenf, Gewöhnlicher	Hirschfeldia incana
Bauernsenf	Teesdalia nudicaulis
Bauernsenf-Arten	Teesdalia
Becherglocke	Adenophora liliifolia
Beifuß, Einjähriger	Artemisia annua
Beifuß, Feld-	Artemisia campestris
Beifuß, Gewöhnlicher	Artemisia vulgaris (Artengruppe)
Beifuß, Pontischer	Artemisia pontica
Beifuß, Salz-	Artemisia maritima
Beinwell	Symphytum officinale
Beinwell, Knollen-	Symphytum bulbosum
Beinwell, Knoten-	Symphytum tuberosum
Beinwell, Rauher	Symphytum asperum (Artengruppe)
Berberitzen-Arten	Berbern
Berberitze, Gewöhnliche	Berberis vulgaris
Bergfenchel, Libanon-	Seseli libanotis
Bergminze, Wald-	Calamintha nepeta (Artengruppe)
Bergscharte, Alpen-	Centaurea rhapontica
Bermudagras-Arten	Cynodon
Berufskraut, Kanadisches	Conyza canadensis
Besenginster	Cytisus scoparius
Besenheide	Calluna vulgaris

Besenpfriem	Cytisus scoparius
Besenrauke-Arten	Descurainia
Besenrauke	Descurainia sophia
Bete	Beta vulgaris
Bibernelle, Grosse	Pimpinella major
Bibernelle, Kleine	Pimpinella saxifraga (Artengruppe)
Bienensaug	Melittis melissophyllum
Bingelkraut, Einjährige	Mercurialis annua
Binsen-Arten	Juncus
Birken-Arten	Betula
Birke, Bastard-	Betula x aurata
Birke, Moor-	Betula pubescens
Birke, Polar-	Betula nana
Birke, Sand-	Betula pendula
Birke, Strauch-	Betula humilis
Birke, Warzen-	Betula pendula
Birke, Weiß-	Betula pendula
Birke, Zwerg-	Betula nana
Birnen-Arten	Pyrus
Birne, Gewöhnliche	Pyrus communis (Artengruppe)
Bitterklee	Menyanthes trifoliata
Bitterkraut, Gewöhnliches	Picris hieracioides
Bitterkraut, Natternkopf-	Picris echrordes
Blasenkirsche, Wilde	Physalis alkekengi
Blaubeere	Vaccinium myrtillus
Blau-Brombeere	Rubus caesius
Blaugras-Arten	Sesleria
Blauweiderich	Pseudolysimachion spurium
Blumenbinse, Schwanen-	Butomus umbellatus
Blutauge	Potentilla palustris
Blutwurz	Potentilla erecta
Bocksbart, Großer	Tragopogon dubius
Bocksbart, Wiesen-	Tragopogon pratensis
Bocksdorn, Chinesischer	Lycium chinense
Bocksdorn, Gemeiner	Lycium barbarum
Borretsch	Borago officinalis
Borstenhirse, Grüne	Setaria viridu
Borstenhirse, Quirlige	Setaria verticillata
Borstenhirse, Rote	Setaria pumila
Borstgras-Arten	Na rdus
Bram	Cytisus scoparius
Braunelle, Gewöhnliche	Prunella vulgaris
Braunelle, Grossblütige	Prunella grandiflora
Braunwurz, Wasser-	Scrophularia auriculata
Braut-in-Haaren	Nigella damascena
Brennnessel-Arten	Urtica
Brennnessel, Grosse	Urtica dioica
Brennnessel, Kleine	Urtica urens
Brennnessel, Sumpf-	Urtica kioviensis
Brillenschote	Biscutella laevigata
Brillenschoten-Arten	Biscutella
Bromheer-Arten	Rubus
Brombeere, Echte	Rubus fruticosus (Artengruppe)
Brunnenkresse, Echte	Nasturtium oflcinale (Artengruppe)
Brunnenkresse-Arten	Nasturtium
Buche, Rot-	Fagus sylvatica
Buchsbaum	Buxussempervirens
Buchweizen, Echter	Fagopyrum esculentum
Buchweizen, Tartar-	Fagopyrum tataricum
Bunge, Salz-	Samolus valerandi
Busch, Brennender	Dictamnus albus
Castanea-Arten	Castanea
Chrysanthemum-Arten	Chrysanthemum
Claytonie	Claytoma perfoliata
Clematis	Clematis
Comfrey	Symphytum asperurn (Artengruppe)
Cyperus-Arten	Cyperus
Dachwurz	Sempervivum tectorum
Diptam	Dictamnus albus
Distel-Arten	Carduus
Distel, Alpen-	Carduus defloratus
Distel, Kletten-	Carduus personata
Distel, Krause	Carduus crispus
Distel, Nickende	Carduus nutans
Distel, Weg-	Carduus acanthoides
Donnerwurz	Sempervivum tectorum
Doppelsame-Arten	Diplotaxis
Doppelsame, Mauer-	Diplotaxis muralis
Doppelsame, Schmalblättriger	Diplotaxis tenuifolia
Dornmelde	Bassia hirsuta

Dost, Gewöhnlicher	Origanum vulgare
Dotterblume, Sumpf-	Caltha palustris
Douglasien-Arten	Pseudotsuga
Douglasie, Grüne	Pseudotsuga menziesn
Dreizack, Strand-	Triglochin maritimum
Dreizack, Sumpf-	Triglochin palustre
Dreizahn-Arten	Danthonia
Duftsteinrich-Arten	Lobularia
Dünenschwanz-Arten	Parapholis
Di;npn~chwin,,pl-Arran	Micrnmrrum
Duwok	Equiseturn palustre
Eberesche, Gemeine	Sorbus aucuparia
Eberesche, Nordirische	Sorbus aucuparia
Eberwurz, Kleine	Carlina vulgaris (Artengruppe)
Edelraute, Echte	Artemisia umbelliformis
Edelraute, Schwarze	Artemisia genipi
Ehrenpreis-Arten	Veronica
Ehrenpreis, Acker-	Veronica agrestis
Ehrenpreis, Bachbungen-	Veronica beccabunga
Ehrenpreis, Berg-	Veronica montana
Ehrenpreis, Blattloser	Veronica aphylla
Ehrenpreis, Dreiblättriger	Veronica triphyllos
Ehrenpreis, Drüsiger	Veronica acinifolia
Ehrenpreis, Efeublättriger	Veronica hedcrifolia
Ehrenpreis, Faden-	Veronica filil ormis
Ehrenpreis, Feld-	Veronica arrosis
Ehrenpreis, Felsen-	Veroninrfrmir
Ehrenpreis, Fremder	Veronica peregrina
Ehrenpreis, Früher	Veronica praccu;:
Ehrenpreis, Frühlings-	Veronica verna (Artengruppe)
Ehrenpreis, Gamander-	Veronica chamaedrys (Artengruppe)
Ehrenpreis, Gelber	Veronica lutea
Ehrenpreis, Glänzender	Veronica polita
Ehrenpreis, Glanzloser	Veronica opaca
Ehrenpreis, Maßlieb-	Veronica bellidioides
Ehrenpreis, Nesselblättriger	Veronica urticifolia
Ehrenpreis, Österreicher	Veronica austriaca (Artengruppe)
Ehrenpreis, Persischer	Veronica persica
Ehrenpreis, Quendel-	Veronica serpyllifolia
Ehrenpreis, Schild-	Veronica scutellata
Ehrenpreis, Strauchiger	Veronica Jruticulosa
Ehrenpreis, Wald-	Veronica officinalis
Ehrenpreis, Wasser-	Veronica anagallis-aquatica (Artengruppe)
Eibe	Taxus baccata
Eibe, Europäische	Taxus baccata
Eibe, Gewöhnliche	Taxus baccata
Eibisch-Arten	Althaea
Eibisch, Echter	Althaea officinalis
Eibisch, Rauher	Althaea hirsuta
Eichen-Arten	Quercus
Eiche, Flaum-	Querces pubescens
Eiche, Sommer-	Quercus robur
Eiche, Stiel-	Quercus robur
Eiche, Trauben-	Quercus petraea
Eiche, Zerr-	Quercus cerris
Eisenkraut	Verbena officinalis
Elsbeere	Sorbus torminalis
Engelsüß	Polypodium vulgare (Artengruppe)
Engelwurz, Echte	Angelica archangelica
Engelwurz, Wald-	Angelica sylvestris
Engelwurz, Wilde	Angelica sylvestris
Entengrütze-Arten	Lernna
Enzian, Bayerischer	Gentiana bavarica
Enzian, Clusius'	Gentiana clusii
Enzian, Frühlings-	Gentiana verna
Enzian, Gelber	Gentiana lutea
Enzian, Kreuz-	Gentiana cruciata
Enzian, Lungen-	Gentiana pneumonanthe
Enzian, Purpur-	Gentiana purpurea
Enzian, Rundblättriger	Gentiana orbicularis
Enzian, Schnee-	Gentiana nivalis
Enzian, Schwalbenwurz-	Gentiana asclepiadea
Enzian, Stengelloser	Gentiana acaulis
Enzian, Tüpfel-	Gentiana punctata
Enzian, Ungarischer	Gentiana pannonica
Erbsenstrauch	Caragana arborescens
Erdbeer-Arten	Fragaria
Erdbeere, Hügel-	Fragaria viridis
Erdbeere, Indische	Duchesnea indica
Erdbeere, Wald-	Fragaria vesca

Erdbeere, Zimt-	Fragaria moschata
Erdbeerspinat, Echter	Chenopodium foliosum
Erdbirne	Helianthus tuberosus
Erdkastanie	Bunium bulbocastanum
Erdkastanie, Französische	Conopodium majus
Erdmandel	Cyperus esculentus
Erica-Arten	Erica
Erlen-Arten	Alnus
Erle, Grau-	Alnus incana
Erle, Grün-	Alnus alnobetula
Erle, Schwarz-	Alnus glutinosa
Erle, Strauch-	Alnus alnobetula
Eschen-Arten	Fraxinus
Esche, Blumen-	Fraxinus ornus
Esche, Gemeine	Fraxinus excelsior
Esche, Gewöhnliche	Fraxinus excelsior
Eselsdistel	Onopordum acanthium
Esparsette, Futter-	Onobrychnis viciifolia
Espartogras-Arten	Stipa
Espen-Arten	Populus
Essigbaum	Rhus hirta
Esskastanie	Castanea sativa
Färberkamille	Anthemis tinctoria
Färberwaid	Isatis tinctoria
Federgras-Arten	Stipa
Federschwingel-Arten	Vulpia
Feldsalat-Arten	Valerianella
Feldsalat, Gefurchter	Valerianella rimosa
Feldsalat, Gekielter	Va/ ianella carinata
Feldsalat, Gewöhnlicher	ülrr-i,rnrllalocusta
Feldsalat, Gezähnter	V o/ ri,mella dentata
Feldsalat, Wollfrüchtiger	Valeri,mella eriocarpa
Felsenbirnen-Arten	Ami l,mchier
Felsenbirne, Ahrige	Amelanchier spicata
Felsenbirne, Gemeine	Amelanchier ovalis
Felsenhirne, Kupfer-	Amelanchier lamarckii
Felsenblümchen-Arten	Draba
Felsenblümchen, Eis-	Draba dubia
Felsenblümchen, Filziges	Draba tornentosa
Felsenblümchen, Fladnizer-	Draba fladnizensis
Felsenblümchen, Hain-	Draba nemorosa
Felsenblümchen, Hoppes	Draba hoppeana
Felsenblümchen, Immergrünes	Draba aizoides
Felsenblümchen, Kärntner	Draba siliquosa
Felsenblümchen, Sauters	Draba sauteri
Felsennelke, Sprossende	Petrorhagia prolifera
Felskresse-Arten	Hornungia
Felskresse, Kleine	Hornungia petraea
Fenchel, Echter	Foeniculum vulgare
Ferkelkraut-Arten	Hypochaeris
Ferkelkraut, Einköpfiges	Hypochaeris uniflora
Ferkelkraut, Geflecktes	Hypochaeris maculata
Ferkelkraut, Gewöhnliches	Hypochaeris radicata
Ferkelkraut, Kahles	Hypochaeris glabra
Fetthenne, Sumpf-	Sedum villosum
Fetthenne, Alpen-	Sedum alpestre
Fetthenne, Dickblättrige	Sedum dasyphyllum
Fetthenne, Einjährige	Sedum annuum
Fetthenne, Felsen-	Sedum rupestre (Artengruppe)
Fetthenne, Goldmoos-	Sedum sexangulare
Fetthenne, Kaukasus-	Sedum spurium
Fetthenne, Purpur-	Sedum telephium (Artengruppe)
Fetthenne, Rispen-	Sedum cepaea
Fetthenne, Rötliche	Sedum rubens
Fetthenne, Schwarze	Sedum atraturn
Fetthenne, Spanische	Sedum hispanicum
Fetthenne, Weiße	Sedum album
Fettkraut, Gewöhnliches	Pinguicula vulgaris
Fichten-Arten	Picea
Fichte, Gemeine	Picea abies
Fichte, Rot-	Picea abies
Fichtenspargel	Monotropa hypopithys (Artengruppe)
Fieberklee	Menyanthes trifoliata
Fingergras-Arten	Digitaria
Fingerhirse-Arten	Digitaria
Fingerhirse, Blut-	Digitaria sanguinalis
Fingerkraut, Aufgerichtetes	Potentilla erecta
Fingerkraut, Aufrechtes	Potentilla recta
Fingerkraut, Gänse-	Potentilla anserina
Fingerkraut, Hohes	Potentilla recta

Fingerkraut, Kriechendes	Potentilla reptans
Fingerkraut, Niedriges	Potentilla supina
Fingerkraut, Silber-	Potentilla argentea (Artengruppe)
Fingerkraut, Stein-	Potentilla rupestris
Fingerkraut, Sumpf-	Potentilla palustris
Finkensame-Arten	Neslia
Finkensame	Neslia paniculata
Flachs	Linum usitatissimum
Flachsnelke	Silene linicola
Flachs, Gold-	Linum f avum
Flattergras-Arten	Milium
Flattergras	Milium effusuin
Fliederbeere	Sambucus nigra
Flockenblume, Stern-	Centaurea calcitrapa
Flockenblume, Wiesen-	Centaurea jacea
Flohknöterich	Persicaria maculosa
Flügelknöterich, Acker-	Fallopia convolvulus
Flügelknöterich, Hecken-	Fallopia dumetorum
Flügelknöterich, Japanischer	Fallopia japonica
Flügelknöterich, Sachalin-	Fallopia sachalinensis
Föhre	Pinus sylvestris
Fransenenzian, Deutscher	Gentianella germanica (Artengruppe)
Fransenenzian, Feld-	Gentianella carnpestris (Artengruppe)
Fransenenzian, Gewöhnlicher	Gentianella ciliata
Fransenenzian, Zarter	Gentianella tenella
Fransenhauswurz, Sprossende	Jovibarba globifera
Franzosenkraut-Arten	Galinsoga
Franzosenkraut, Kleinblütiges	Galinsoga parviflora
Franzosenkraut, Rauhes	Galinsoga ciliata
Frauenfarn, Wald-	Athyrium felix femina
Frauenmantel-Arten	Alchemilla
Frauenmantel, Alpen-	Alchemilla alpina
Frauenmantel, Bastard-	Alchemilla hybrida (Artengruppe)
Frauenmantel, Gemeiner	Alchemilla vulgaris (Artengruppe)
Frauenmantel, Geschlitzter	Alchemilla fissa (Artengruppe)
Frauenmantel, Schimmernder	Alchemilla splendens (Artengruppe)
Frauenmantel, Verbundener	Alchemilla conjuncta (Artengruppe)
Frauenminze	Tanacetum balsamita
Frauenspiegel, Echter	Legousia speculum-veneris
Frauenspiegel, Gewöhnlicher	Legousia speculum-veneris
Froschlöffel-Arten	Alisma
Froschlöffel, Gemeiner	Alisma plantago-aquatica (Artengruppe)
Fuchsschwanz-Arten	Amaranthus
Fuchsschwanz, Aufsteigender	Amaranthus blitum
Fuchsschwanz, Ausgebreiteter	Amaranthus hybridus (Artengruppe)
Fuchsschwanz, Garten-	Amaranthus hybridus (Artengruppe)
Fuchsschwanz, Griechischer	Amaranthus graecizans
Fuchsschwanz, Weißer	Amaranthus albus
Fuchsschwanz, Westamerikanischer	Amaranthus blitoides
Fuchsschwanz, Wilder	Amaranthusgraecizans
Fuchsschwanz, Zurückgekrümmter	Amaranthus retroflexus
Fuchsschwanzgras-Arten	Alopecurus
Fuchsschwingel-Arten	Vulpia
Gagel, Torf-	Myrica gale
Gagelstrauch	Myrica gale
Gamander, Salbei-	Teucrium scorodonia
Gämskresse	Pritzelago alpina
Gänseblümchen	Bellis perennis
Gänsedistel-Arten	Sonchus
Gänsedistel, Acker-	Sonchus arvensis
Gänsedistel, Kohl-	Sonchus oleraceus
Gänsedistel, Rauhe	Sonchus asper
Gänsedistel, Sumpf-	Sonchus palustris
Gänsefuß-Arten	Chenopodium
Gänsefuß, Australischer	Chenopodium pumilo
Gänsefuß, Durchblätterter	Chenopodium foliosum
Gänsefuß, Feigenblättriger	Chenopodium ficijolium
Gänsefuß, Graugrüner	Chenopodiumglaucum
Gänsefuß, Grüner	Chenopodium suecicum
Gänsefuß, Klebriger	Chenopodium botrys
Gänsefuß, Mauer-	Chenopodium murale
Gänsefuß, Roter	Chenopodium rubrum (Artengruppe)
Gänsefuß, Stinkender	Chenopodium vulvaria
Gänsefuß, Straßen-	Chenopodium urbicum
Gänsefuß, Unechter	Chenopodium hybridum
Gänsefuß, Vielsamiger	Chenopodium polyspermum
Gänsefuß, Weißer	Chenopodium album (Artengruppe)
Gänsekresse-Arten	Arabidopsis
Gänsekresse, Alpen-	Arabis alpina (Artengruppe)
Gänsekresse, Armblütige	Arabis pauciflora

Gänsekresse, Behaarte	Arabis hirsuta (Artengruppe)
Gänsekresse, Blaue	Arabis caerulea
Gänsekresse, Doldige	Arabis ciliata
Gänsekresse, Glänzende	Arabis soyeri
Gänsekresse, Kahle	Arabisglabra
Gänsekresse, Öhrchen-	Arabis auriculata
Gänsekresse, Rauhe	Arabis hirsuta (Artengruppe)
Gänsekresse, Turm-	Arabis turrita
Gänsekresse, Zwerg-	Arabis bellidifolia (Artengruppe)
Gauchheil, Acker	Anagallis arvensis
Gauklerblume, Gelbe	Mimilus guttatus
Geißbart, Wald-	Aruncus dioicus
Geißblatt, Echtes	Lonicera caprifolium
Geißblatt, Etruskisches	Lonicera etrusca
Geißblatt, Wald-	Lonicera periclymenum
Geißfuß	Aegopodium podagraria
Geißraute	Galega officinalis
Gelbdolde	Smyrium perfoliatum
Gelbstern, Wald-	Gagea lutea
Gelbweiderich, Gemeiner	Lysimachia vulgaris
Gelbweiderich, Hain-	Lysimachia nemorum
Gemskresse-Arten	Pritzelago
Gernskresse	Pritzelago alpina
Gemswurz, Gletscher-	Doronicum glaciale
Gemswurz, Grossblütige	Doronicum grandiflorum
Gemswurz, Herzblättrige	Doronicum columnae
Gemswurz, Österreichische	Doronicum austriacum
Gemüse-Lauch, Kohl-Lauch	Allium oleraceum
Gersten-Arten	Hordeum
Gerste, Mähnen-	Hordeum jubatum
Giersch	Aegopodium podagraria
Gilbweiderich, Gewöhnlicher	Lysimachia vulgaris
Gilhweiderich, Hain-	Lysimachia nemorurn
Gilhweiderich, Pfennig-	Lysimachia nummularia
Ginster, Färber-	Genista tinctoria
Glanzbinse-Arten	Seirpoides
Glanzgras-Arten	Phalaris
Glaskraut, Aufrechtes	Parietaria officinalis
Glaskraut, Mauer-	Parietaria judaica
Glasschmalz, Europäischer	Salicornia europaea (Artengruppe)
Glatthafer-Arten	Arrhenatherum
Glatthafer, Gewöhnlicher	Arrhenatherum elatius
Glockenblumen-Arten	Campanula
Glockenblume, Acker-	Campanularapunculoides
Glockenblume, Alpen-	Campanula alpina
Glockenblume, Bärtige	Campanula barbata
Glockenblume, Bologneser	Campanula bononiensis
Glockenblume, Borstige	Campanula cervicaria
Glockenblume, Breitblättrige	Campanula latifolia
Glockenblume, Knäuel-	Campanula glomerata
Glockenblume, Marien-	Campanula medium
Glockenblume, Mont-Cenis-	Campanula cenisia
Glockenblume, Nessel-	Campanula trachelium
Glockenblume, Pfirsichblättrige	Campanula persicifolia
Glockenblume, Rapunzel-	Campanula rapunculus
Glockenblume, Rautenblättrige	Campanula rhomboidalis
Glockenblume, Rundblättrige	Campanula rotundifolia (Artengruppe
Glockenblume, Sibirische	Campanula sibirica
Glockenblume, Straußblütige	Campanulathyrsoides
Glockenblume, Wiesen-	Campanula patula
Glockenblume, Zwerg-	Campanula cochlearifolia
Glockenheide, Moor-	Erica tetralix
Glyceria-Arten	Glyceria
Golddistel	Carlina vulgaris (Artengruppe)
Goldflachs	Linum flavum
Goldhafer-Arten	Trisetum
Goldnessel	Lamium galeobdolon (Artengruppe)
Goldrute, Gewöhnliche	Solidago virgaurea
Goldrute, Grasblättrige	Solidago graminifolia
Goldrute, Kanadische	Solidago canadensis
Goldstern, Wald-	Gagea lutea
Götterbaum	Ailanthus altissima
Grannenhafer-Arten	Ventenata
Grannenreis-Arten	Piptatherum
Grasnelke, Sand-	Armeria maritima
Grauheide	Erica cinerea
Graukohl	Hirschfeldia incana
Graukohl-Arten	Hirschfeldia
Graukresse	Berteroa incana
Graukresse-Arten	Berteroa

Grausenf	Hirschfeldia incana
Greiskraut, Fuchs-	Senecio nemorensis (Artengruppe)
Greiskraut, Gewöhnliches	Senecio vulgaris
Greiskraut, Jakobs-	Seneciojacobaea
Gretel-im-Busch	Nigella d un,i>r~na
Großblattwucherblume	Tan,icetum nierrophyllum
Gundelrebe	Glechorna h<<Irracea
Gunderman n	Glechorna hederacea
Günsel, Genfer	Ajuga genevensis
Günsel, Heide-	Ajuga genevensis
Günsel, Kriechender	Ajuga reptans
Gurkenkraut	Borago officinalis
Haarbinse-Arten	Trichophorum
Haargerste-Arten	Elymus
Haarstrang, Sumpf-	Peucedanum palustre
Habichtskraut-Arten	Hieracium
Hafer-Arten	Avena
Hafer, Flug-	Arena fatua
Haferschmielen-Arten	Aira
Haferwurz	Tragopogon porrifolius
Hagebutten-Arten	Rosa
Hahnenfuß, Efeublättriger	Ranunculus hederaceus
Hahnenfuß, Flutender	Ranunculus jluitans
Hahnenfuß, Kriechender	Ranunculus repens
Hahnenfuß, Scharfer	Ranunculus acris
Hahnenfuß, Spreizender	Ranunculus circinatus
Hahnenfuß, Wasser-	Ranunculus aquatilis (Artengruppe)
Hainbuche	Carpinus betulus
Hainhungerblümchen	Draba nemorosa
Hainlattich, Stinkender	Aposeris foetida
Hainsalat	Aposeris fortida
Hainsimse-Arten	Luzula
Hainsimse, Feld-	Luzula campestris (Artengruppe)
Hallerwucherblume	Leucanthemum halleri
Hammelsmöhre	Pastinaca sativa
Hanf	Cannabis sativa
Hartheu, Tüpfel-	Hypericum perforatum
Hartriegel, Roter	Corpus sanguinea
Hartriegel, Schwedischer	Corpus suecica
Hasel	Corylus avellana
Haselnuss	Corylus avellana
Haselwurz, Europäischer	Asarum europaeum
Hasenglöckchen	Hyacinthoides non-scripta
Hasenohr, Rundblättriges	Bupleurum rotundifolia
Hasenrohr, Acker-	Bupleurum rotundifolia
Hasenrohr, Sichelblättriges	Bupleurum falcatum
Hauhechel, Dornige	Ononis spinosa (Artengruppe)
Hauswurz, Gewöhnliche	Sempervivum tectorum
Heckenkirsche, Alpen-	Lonicera alpigena
Heckenkirsche, Blaue	Lonicera caerulea
Heckenkirsche, Rote	Lonicera xylosteum
Heckenkirsche, Schwarze	Lonicera nigra
Heckenkirsche, Tatarische	Lonicera tatarica
Hederich	Raphanus raphanistrum
Heide-Arten	Erica
Heide, Grau-	Erica cinerea
Heide, Moor-	Vaccinium uliginosum
Heide, Moor-Glocken-	Erica tetralix
Heide, Schnee-	Erica carnea
Heidekraut, Gemeines	Calluna vulgaris
Heidelbeere	Vaccinium myrtillus
Heilwurz	Seseli libanotis
Heilziest	Betonica officinalis
Heinrich, Guter	Chenopodium bonus-henricus
Hellerkraut-Arten	Thlaspi
Hellerkraut, Acker-	Thlaspi arvense
Hellerkraut, Berg-	Thlaspi montanum
Hellerkraut, Lauch-	Thlaspi alliaceum
Hellerkraut, Rundblättriges	Thlaspi cepaeifolium
Hellerkraut, Stengelumfassendes	Thlaspi perfoliaturn
Hellerkraut, Voralpen-	Thlaspi caerulescens (Artengruppe)
Helenenkraut	Inula helenium
Helmgras-Arten	Ammophila
Herbstmargerite	Leucanthemella serotina
Herkulesstaude	Heracleum mantegazzianum
Himbeere, Echte	Rubusidaeus
Himbeere, Felsen-	Rubus saxatilis
Hirse-Arten	Panicum
Hirtentäschel-Arten	Capsella
Hirtentäschel, Gewöhnliches	Capsella bursa pastoris

Hohldotter-Arten	Myagrum
Hohldotter	Myagrum perfoliaturn
Hohlsame	Bifora radians
Holunder, Roter	Sambucus racemosa
Hohlzahn-Arten	Galeopsis
Hohlzahn, Breitblättriger	Galeopsis ladanum (Artengruppe)
Hohlzahn, Bunter	Galeopsis speciosa
Hohlzahn, Gelber	Galeopsis segetum
Hohlzahn, Gewöhnlicher	Galeopsis tetrahit
Hohlzahn, Kleinblutiger	Galeopsis bifida
Hohlzahn, Weicher	Galeopsis pubescens
Holunder, Schwarzer	Sambucus nigra
Holunder, Trauben-	Sambucus racetnosa
Holunder, Zwerg-	Sambucus ebulus
Honiggras-Arten	Holcus
Hopfen, Gewöhnlicher	Humulus lupulus
Hopfenklee	Medicago lupulina
Hordelymus-Arten	Hordelymus
Hordeum-Arten	Hordeum
Hornklee-Arten	Lotus
Hornklee, Gewöhnlicher	Lotus corniculatus (Artengruppe;
Hornklee, Sumpf-	Lotus pendunculatus
Hornkraut, Sand-	Cerastium semidecandrum
Hornkraut, Gewöhnliches	Cerastium holosteoides
Hornmohn, Gelber	Glaucium flavum
Hufeisenklee	Hippocrepis comosa
Huflattich	Tussilago farfara
Hühnerbiss	Cuccubalus baccifer
Hühnerhirse-Arten	Echinochloa
Hühnerhirse	Echinochloa crus-galli
Hülse, Gemeine	llex aquifolium
Hundskamille, Färber-	Anthetnis tinctoria
Hundsrauken-Arten	Erucastrum
Hundsrauke, Französische	Erucastrum gallicum
Hundsrauke, Stumpfkantige	Erucastrum nasturtiifolium
Hundswurz	Anacamptis pyramidalis
Hundszahngras-Arten	Cynodon
Hundszunge, Echte	Cynoglossum officinale
Hungerblümchen-Arten	Erophila
Hungerblümchen, Frühlings-	Erophila verna (Artengruppe)
Igelkolben-Arten	Sparganium
Igelkolben,Ästiger	Sparganiumerectum
Igelkolben, Einfacher	Sparganium entersum
Igelkolben, Schmalblättriger	Sparganium angustifolium
Igelkolben, Zwerg-	Sparganium natans
Immenblatt	Melittis melissophyllum
Indianerknolle	Helianthus tuberosus
Indianernessel	Monarda didyma
Iris, Sibirische	Iris sibirica
Iris, Wiesen-	Iris sibirica
Jelängerjelieber	Lonicera caprifolium
Johannisbeere, Alpen-	Ribes alpinum
Johannisbeere, Felsen-	Ribes petraeum
Johannisbeere, Rote	Ribes rubrum (Artengruppe)
Johannisbeere, Schwarze	Ribes nigrum
Johanniskraut, Echtes	Hypericum perforatum
Jovibarba	jovibarba globifera
Judenkirsche	Physalis alkekengi
Jungfer-im-Grünen	Nigella damascena
Jungfernrebe, Gewöhnliche	Parthenocissus inserta
Kälberkropf, Knolliger	Chaerophyllum bulbosunt
Kalifornienmohn	Eschscholziacalifornia
Kalla, Sumpf-	Calla palustris
Kalmus	Acorus calamus
Kamille, Echte	Matricaria recutita
Kamille, Strahlenlose	Matricaria discoidea
Kammgras-Arten	Cynosurus
Kammschmiele-Arten	Koeleria
Kappenmohn, Kalifornischer	Eschscholzia california
Kapuzinerkresse, Große	Tropaeolum majus
Karlszepter	Pedicularis sceptrum-carolinum
Käsepappel	Malva neglecta
Kastanie, Edel-	Castanea sativa
Katzenminzen-Arten	Nepeta
Katzenminze, Gewöhnliche	Nepeta cataria
Katzenminze, Kahle	Nepeta nuda
Katzenschweif, Kanadischer	Conyza canadensis
Kelchgras-Arten	Danthonia
Kerbel-Arten	Anthriscus
Kerbel, Garten-	Anthriscus cerefolium

Kerbel, Glänzender	Anthriscus nitida
Kerbel, Hunds-	Anthriscus caucalis
Kerbel, Wiesen-	Anthriscus sylvestris
Kerbelrübe	Chaerophyllum bulbosum
Kermesbeere, Amerikanische	Phytolacca americana
Kermesbeere, Asiatische	Phytolacca esculenta
Kiefern-Arten	Pinus
Kiefer, Berg-	Pinus mugo (Artengruppe)
Kiefer, Gemeine	Pinus sylvestris
Kiefer, Schwarz-	Pinus nigra
Kiefer, Zirbel-	Pinus cembra
Kirsche, Felsen-	Prunus mahaleb
Kirsche, Sauer-	Prunus cerasus (Artengruppe)
Kirsche, Späte Trauben-	Prunus serotina
Kirsche, Trauben-	Prunus padus
Kirsche, Vogel-	Prunus avium
Kirsche, Weichsel-	Prunus mahaleb
Kirsche, Zwerg-	Prunus fruticosa
Klatschmohn	Papaver rhoeas
Klee-Arten	Trifolium
Klee, Alpen-	Trifolium alpinum
Klee, Alpen-Braun-	Trifolium badium
Klee, Armblütiger	Trifolium dubium (Artengruppe)
Klee, Berg-	Trifolium montanum
Klee, Blassgelber	Trifolium ochroleucon
Klee, Erdbeer-	Trifolium fragiferum
Klee, Feld-	Trifolium campestre
Klee, Geröll-	Trifolium pallescens
Klee, Gestreifter	Trifolium striatum
Klee, Gold-	Trijolium aureum
Klee, Hasen-	Trifolium arvense
Klee, Hügel-	Trifolium alpestre
Klee, Inkarnat-	Trifolium incarnatum
Klee, Kleinblütiger	Trifolium retusum
Klee, Kriechender	Trifolium repens
Klee, Mittlerer	Trifolium medium
Klee, Moor-	Trifolium spadiceum
Klee, Purpur-	Trifolium rubens
Klee, Rauher	Trifolium scabrum
Klee, Roter Wiesen-	Trifolium pratense
Klee, Schweden-	Trifolium hybridum
Klee, Spreiz-	Trifolium patens
Klee, Thals	Trifolium thalü
Klee, Vogelfuss-	Trifolium ornithopodioides
Kleinknöterich	Persicaria minor
Kletten-Arten	Arctium
Klette, Filzige	Arctium tomentosum
Klette, Grosse	Arctium lappa
Klette, Hain-	Arctium nemorosum
Klette, Kleine	Arctium minus
Klettenkerbel, Gewöhnlicher	Torilis japonica
Klettgras-Arten	Tragus
Knabenkraut, Brand-	Orchis ustulata
Knabenkraut, Helm-	Orchis militaris
Knabenkraut, Kleines	Orchis morio
Knabenkraut, Stattliches	Orchis mascula
Knabenkraut, Wanzen-	Orchis coriophora
Knäuelgras-Arten	Dactylis
Knautie, Wiesen-	Knautia arvensis (Artengruppe)
Knoblauchshederich	Alliaria petiolata
Knoblauchsrauke	Alliaria petiolata
Knöllchenknöterich	Bistorta vivipara
Knollenkümmel	Bunium bulbocastanum
Knopfkraut, Behaartes	Galinsoga ciliata
Knopfkraut, Kleinblütiges	Galinsoga parviflora
Knorpelkraut-Arten	Polycnemum
Knorpelkraut, Acker-	Polycnemum arvense
Knorpelkraut, Großes	Polycnemum majus
Knorpelkraut, Warziges	Polycnemum verrucosum
Knorpellattich, Alpen-	Chondrilla chondrilloides
Knorpellattich, Binsen-	Chondrilla juncea
Knorpelsalat, Alpen-	Chondrilla chondrilloides
Knorpelsalat, Binsen-	Chondrillajuncea
Knotenfuß	Streptopus amplexifolius
Knöterich, Ampfer-	Persicarialapathifolia
Knöterich, Floh-	Persicaria maculosa
Knöterich, Kleiner	Persicaria minor
Knöterich, Knöllchen-	Bistorta vivipara
Knöterich, Milder	Persicaria dubium
Knöterich, Vogel-	Polygonum aviculare (Artengruppe)

Knöterich, Wasser-	Persicaria amphibia
Knöterich, Wasserpfeffer-	Persicaria hydropiper
Knöterich, Wiesen-	Bistorta officinalis
Kohl-Arten	Brassica
Kohl, Rüben-	Brassica rapa
Kohl, Senf-	Brassica nigra
Kohl, Wild-	Brassica oleracea
Kohldistel	Cirsium oleraceum
Kolibritrompeten-Arten	Epilobium
Komfrey	Symphytum asperum (Artengruppe)
Königsfarn	Osrnunda regalis
Königskerzen-Arten	Uerbascum
Königskerze, Dunkle	Uerbascum nigrum
Königskerze, Flockige	Verbascum pulverulentum
Königskerze, Großblütige	Verbascum densiflorum
Königskerze, Kleinblütige	Verbascum thapsus
Königskerze, Mehlige	Verbascum lychnitis
Königskerze, Schaben-	Verbascum blattaria
Königskerze, Violette	Verbascum phoeniceum
Königskerze, Windblumen-	Verbascum phlomoides
Kopfbinse-Arten	Schoenus
Kopfgras-Arten	Sesleria
Kopfried-Arten	Schoenus
Kopfsimse-Arten	Scirpoides
Kornblume	Centaurea cyanus
Kornelkirsche	Cornus mas
Korn rade	Agrostem ma gi thago
Krähenbeere, Schwarze	Empetrum nigrum (Artengruppe)
Krähenfuß-Arten	Coronopus
Krähenfuß, Niederliegender	Coronopus squamatus
Krähenfuß, Zweiknotiger	Coronopus didymus
Kratzbeere	Rubus caesius
Kratzdistel-Arten	Cirsium
Kratzdistel, Acker-	Cirsium arvense
Kratzdistel, Alpen-	Cirsium spinosissimum
Kratzdistel, Bach-	Cirsium rivulare
Kratzdistel, Englische	Cirsium dissectum
Kratzdistel, Gewöhnliche	Cirsium vulgare
Kratzdistel, Graue	Cirsium canum
Kratzdistel, Klebrige	Cirsium erisithales
Kratzdistel, Knollige	Cirsium tuberosum
Kratzdistel, Kohl-	Cirsium oleraceum
Kratzdistel, Stengellose	Cirsium acaule
Kratzdistel, Sumpf-	Cirsium palustre
Kratzdistel, Verschiedenblättrige	Cirsium heterophyllum
Kratzdistel, Wollköpfige	Cirsium eriophorum
Kresse-Arten	Lepidium
Kresse, Bittere	Cardamine arnara
Kresse, Breitblättrige	Lepidium latifolium
Kresse, Dichtblütige	Lepidium densiflorum
Kresse, Feld-	Lepidium campestre
Kresse, Grasblättrige	Lepidium grarninifolium
Kresse, Verschiedenblättrige	Lepidium heterophyllum
Kresse, Virginische	Lepidium virginicum
Kresse, Weg-	Lepidium ruderale
Kreuzblume, Gewöhnliche	Polygala vulgaris
Kronsbeere	Vaccinium vitis-idaea
Krummhals, Acker-	Anchusa officinalis
Kuckuckshlume, Gefleckte	Dactylorhiza maculata (Artengruppe)
Kuckuckslichtnelke	Silene flos-cuculi
Kugelbinse-Arten	Scirpoides
Kugelschötchen-Arten	Kernera
Kugelschötchen	Kernera saxatilis
Kuhblumen-Arten	Taraxaarm
Kuhkraut	Vaccaria hispanica
Kuhnelke, Saat-	Vaccaria hispanica
Kümmel, Wiesen-	Carum carvi
Labkraut, Echtes	Galium verum (Artengruppe)
Labkraut, Kletten-	Galium aparine (Artengruppe)
Labkraut, Saat-	Galium spurium
Labkraut, Wald-	Galium sylvaticum (Artengruppe)
Labkraut, Wiesen-	Galium molugo (Artengruppe)
Lacksenf-Arten	Coincya
Lacksenf	Coincya monensis
Laichkraut-Arten	Potamogeton
Laichkraut, Alpen-	Potamogeton alpinus
Laichkraut, Durchwachsenes	Potamogeton perfoliatus
Laichkraut, Faden-	Potamogeton filiformis
Laichkraut, Flachstengeliges	Potamogeton compressus
Laichkraut, Gefärbtes	Potamogeton coloratus

Laichkraut, Glänzendes	Potamogeton lucens
Laichkraut, Gras-	Potamogeton gramineus
Laichkraut, Haar-	Potamogeton trichoides
Laichkraut, Kammförmiges	Potamogeton pectinatus (Artengruppe)
Laichkraut, Kleines	Potamogeton pusillus (Artengruppe)
Laichkraut, Knoten-	Potamogeton nodosus
Laichkraut, Knöterich-	Potamogeton polygonifolius
Laichkraut, Krauses	Potamogeton crispus
Laichkraut, Langblättriges	Potamogeton praelongus
Laichkraut, Rötliches	Potamogeton rutilus
Laichkraut, Schimmerndes	Potamogeton x nitens
Laichkraut, Schmalblättriges	Potarnogeton x angustifolius
Laichkraut, Schwimmendes	Potamogeton natans
Laichkraut, Spitzblättriges	Potamogeton acutifolius
Laichkraut, Stachelspitziges	Potamogeton friesii
Laichkraut, Stumpfblättriges	Potamogeton obtusifolius
Laichkraut, Täuschendes	Potarnogeton x salicifolius
Lakritze	Glycyrrhiza glabra
Lampionpflanze	Physalis alkekengi
Lärchen-Arten	Larix
Lärche, Europäische	Larixdecidua
Laserkraut, Berg-	Laserpitium siler
Laserkraut, Breitblättriges	Laserpitium latifolium
Latsche	Pinus mugo (Artengruppe)
Lattich, Blauer	Lactuca perennis
Lattich, Eichen-	Lactuca quercina
Lattich, Gift-	Lactuca virosa
Lattich, Kompass-	Lactuca serriola
Lauch, Bär-	Allium ursinum
Lauch-Arten	Allium
Lauch, Berg-	Allium senescens
Lauch, Gekielter	Allium carinatum
Lauch, Kanten-	Allium angulosum
Lauch, Kugel-	Allium sphaerocephalon
Lauch, Ross-	Allium oleraceum
Lauch, Rundköpfiger	Allium scorodoprasum
Lauch, Schnitt-	Allium schoenoprasum
Lauch, Schwarzer	Allium nigrum
Lauch, Seltsamer	Allium paradoxum
Lauch, Steifer	Allium strictum
Lauch, Weinbergs-	Allium vineale
Lauch, Wilder	Allium scorodoprasum
Lauch, Wohlriechender	Allium suaveolens
Läusekraut, Königs-	Pedicularis sceptrum-carolinum
Lavendel	Lavandula angustifolia
Leimkraut-Arten	Silene
Leimkraut, Aufgeblasenes	Silene vulgaris
Leimkraut, Felsen-	Silene rupestris
Leimkraut, Flachs-	Silene linieola
Leimkraut, Grünliches	Silene chlorantha
Leimkraut, Kegelfruchtiges	Silene conica
Leimkraut, Nelken-	Silene armeria
Leimkraut, Nickendes	Silene nutans
Leimkraut, Ohrlöffel-	Silene otites
Leimkraut, Stengelloses	Silene acaulis
Leimkraut, Tataren-	Silene tataricä
Lein, Faser-	Linum usitatissimum
Lein, Gelber	Linum flavum
Lein, Klebriger	Linum viscosum
Lein, Stauden-	Linum perenne (Artengruppe)
Lein, Zarter	Linum tenuifolium
Leindotter, Saat-	Camelina sativa (Artengruppe)
Leindotter-Arten	Camelina
Leinkraut-Arten	Linaria
Leinkraut, Alpen-	Linaria alpina
Leinkraut, Gestreiftes	Linaria repens
Leinkraut, Gewöhnliches	Linaria vulgaris
Leinkraut, Ginster-	Linariagenistifolia (Artengruppe)
Leinkraut, Ruten-	Linaria spartea
Leontodon-Arten	Leontodon
Leontodon, Berg-	Leontodon montanus
Leontodon, Grauer	Leontodon incanus
Leontodon, Herbst-	Leontodon autumnalis
Leontodon, Nickender	Leontodon saxatilis
Leontodon, Rauher	Leontodon hispidus
Leontodon, Schweizer	Leontodon helveticus
Levkoje-Arten	Matthiola
Levkoje	Matthiola incana
Lichtnelke, Kuckucks-	Silene flos-cuculi
Liebesgras-Arten	Eragrostis

Liebstöckel	Levisticum officinale
Lieschgras-Arten	Phleum
Lilie, Feuer-	Lilium bulbiferurn
Lilie, Türkenbund-	Lilium martagon
Lilien-Arten	Lilium
Linden-Arten	Tilia
Linde, Holländische	Tilia x vulgaris
Linde, Sommer-	Tilia platyphyllos
Linde, Winter-	Tilia cordata
Löffelkraut-Arten	Cochlearia
Löffelkraut, Dänisches	Cochlearia danica
Löffelkraut, Echtes	Cochlearia officinalis (Artengruppe)
Löffelkraut, Englisches	Cochlearia anglica
Lolch-Arten	Lolium
Lonicera-Arten	Lonicera
Löwenzahn, Wiesen-	Taraxacum officinale
Löwenzahn-Arten	Taraxacmn
Lunaria-Arten	Lunaria
Lungenkraut, Echtes	Pulmonaria officinalis (Artengruppe)
Lungenkraut, Schmalblättriges	Pulmonaria angustifolia
Lungenkraut, Weiches	Pulmonaria mollis
Lupinen-Arten	Lupinus
Lupine, Gelbe	Lupinus luteus
Lupine, Schmalblättrige	Lupinus angustifolius
Lupine, Vielblättrige	Lupinus polyphyllus
Luzerne-Arten	Medicago
Luzerne, Echte	Medicago sativa (Artengruppe)
Mädesüß, Echtes	Filipendula ulmaria
Mädesüß, Kleines	Filipendula vulgaris
Maggikraut	Levisticum officinale
Mahonie, Gewöhnliche	Mahonia aquifolium
Maiglöckchen	Convallaria majalis
Majoran, Wilder	Origanum vulgare
Malus-Arten	Malus
Malven-Arten	Malva
Malve, Bisam-	Malva moschata
Malve, Kleinblütige	Malva pusilla
Malve, Moschus-	Malva moschata
Malve, Rosen-	Malva alcea
Malve, Weg-	Malva neglecta
Malve, Wilde	Malva sylvestris
Mannstreu, Feld-	Eryngium campestre
Mannstreu, Flachblättriger	Eryngium planum
Mannstreu, See-	Eryngium ntaritimum
Marbel-Arten	Luzula
Margerite, Hallers	Leucanthemum hallen
Margerite, Magerwiesen-	Leucanthemum vulgare (Artengruppe)
Marienblatt	Tanacetum balsamita
Mariendistel	Silybum inarianum
Mariengras-Arten	Hierochloe
Mariengras, Duftendes	Hierochloe odorata (Artengruppe)
Marone	Castanea sativa
Maßliebchen	Bellis perennis
Maßliebchen, Alpen-	Aster bellidiastrum
Mauerhungerblümchen	Draba muralis
Mauerlattich	Mycelis muralis
Mauerpfeffer, Milder	Sedum sexangulare
Mauerpfeffer, Scharfer	Sedurn acre
Mauerpfeffer, Weisser	Sedum album
Mauerraute	Asplenium ruta-muraria
Mauersenf	Diplotaxis muralis
Mäusewicke	Ornithopus perpusillus
Meerbinse-Arten	Bolboschoenus
Meerkohl-Arten	Crambe
Meerkohl	Crambe maritima
Meerlavendel, Gewöhnlicher	Limonium vulgare
Meerrettich-Arten	Armoracia
Meerrettich	Armoracia rusticana
Meersenf-Arten	Cakile
Meersenf	Cakile maritima
Mehlbeere, Berg-	Sorbus mougeotii (Artengruppe)
Mehlbeere, Breitblättrige	Sorbus latifolia (Artengruppe)
Mehlbeere, Echte	Sorbus aria (Artengruppe)
Mehlbeere, Schwedische	Sorbus intermedia
Mehl-Spinat, Wilder	Chenopodium Bonus-henricus
Mehlheere, Zwerg-	Sorbus chamemespilus
Meisterwurz	Peucedanuni ostruthium
Melde, Garten-	Atriplex hortensis
Melde, Gelappte	Atriplex laciniata
Melde, Glanz-	Atriplex sagittata

Melde, Langblättrige	Atriplex oblongifolia
Melde, Rosen-	Atriplex rosea
Melde, Ruten-	Atriplex patula
Melde, Spiess-	Atriplex prostrata (Artengruppe)
Melde, Strand-	Atriplex littoralis
Melde, Strandsalz-	Atriplexportulacoides
Melde, Tatarische	Atriplex tatarica
Melde, Verschiedensamige	Atriplex micrantha
Melisse, Zitronen-	Melissa officinalis
Merk, Großer	Sium latifoliunt
Micropyrum-Arten	Micropyruin
Milchkraut	Glaux maritima
Milchlattich, Alpen-	Cicerbita alpina
Milchstern, Dolden-	Ornithogalum umbellatum (Artengruppe)
Milchstern, Pyrenäen-	Ornithogalum pyrenaicum
Mildknöterich	Persicaria dubium
Milium-Arten	Milium
Milzkraut, Gegenblättriges	Chrysosplenium oppositifolium
Milzkraut, Wechselblättriges	Chrysospleniuni alternifolium
Mime-Arten	Mentha
Minze, Acker-	Mentha arvensis
Minze, Duft-	Mentha suaveolens
Minze, Grüne	Mentha spicata (Artengruppe)
Minze, Polei-	Mentha pulegium
Minze, Wasser-	Mentha aquatica
Mispel	Mespilus gerntanica
Mohn, Bastard-	Papaver hybridunt
Mohn, Klatsch-	Papaver rhoeas
Mohn, Saat-	Papaver dubium
Mohn, Sand-	Papaver argemone
Mohn, Schlaf-	Papaver somniferum
Möhre, Wilde	Daucus carota
Mohrenhirse	Sorghum halepense
Moltebeere	Rubus chamaemorus
Mondraute, Virginische	Botrychium virginianum
Mondviole	Lunaria rediviva
Moorbeere	Vaccinium uliginosum
Moorbinse-Arten	Isolepis
Moorkönig	Pedicularis sceptruin-carolinurn
Moosbeere, Gewöhnliche	Vaccinium oxycoccus
Moosbeere, Grossfrüchtige	Vaccinium macrocarpon
Morgenröschen	Silene armeria
Mummel	Nuphar lutea
Mummel-Arten	Nuphar
Mutterkraut	Tanacetum parthenium
Mutterwurz, Alpen-	Ligusticum mutellina
Nachtkerzen-Arten	Oenothera
Nachtkerze, Gewöhnliche	Oenothera biennis
Nachtkerze, Kleinblutige	Oenothera parvijlora
Nachtschatten, Gelbfrüchtiger	Solamem vilosum
Nachtschatten, Schwarzer	Solanum nigrum
Nachtviole-Arten	Hesperis
Nachtviole, Gewöhnliche	Hesperis matronalis
Nachtviole, Trübe	Hesperis tristis
Nachtviole, Wald-	Hesperis sylvestris
Nacktried-Arten	Kobresia
Nadelkerbel	Scandix pecten-veneris
Narzisse, Gelbe	Narcissus pseudonarcissus
Natternkopf, Gewöhnlicher	Echium vulgare
Nelken-Arten	Dianthus
Nelke, Bart-	Dianthus barbatus
Nelke, Busch-	Dianthus seguieri
Nelke, Büschel-	Dianthus armeria
Nelke, China-	Dianthus chinensis
Nelke, Feder-	Dianthusplumarius
Nelke, Gletscher-	Dianthusglacialis
Nelke, Heide-	Dianthus deltoides
Nelke, Karthäuser-	Dianthus carthusianorum
Nelke, Pfingst-	Dianthus gratianopolitanus
Nelke, Pracht-	Dianthus superbus
Nelke, Sand-	Dianthus arenarius
Nelke, Stein-	Dianthus sylvestris
Nelkenköpfchen	Petrorhagia prolifera
Nelkwurz, Bach-	Geum rivale
Nelkwurz, Echte	Geum urbanum
Nixenkraut, Biegsames	Najas flexilis
Nixenkraut, Meer-	Najas marina
Ochsenzunge, Gewöhnliche	Anchusa officinalis
Odermennig, Kleiner	Agrimonia eupatoria
Orchidee, Brand-	Orchis ustulata

Orchidee, Helm-	Orchis militaris
Orchidee, Salep-	Orchis mono
Orchidee, Stattliche	Orchis mascula
Orchidee, Wanzen-	Orchis coriophora
Oregano	Origanum vielgare
Osterglocke	Narcissus pseudonarcissus
Oxalbeere	Sorbus intermedia
Pappel-Arten	Populus
Pappel, Schwarz-	Populus nigra
Pappel, Silber-	Populus alba
Pappel, Zitter-	Populus treinula
Parapholis-Arten	Parapholis
Pastinak	Pastinaca sativa
Perlgras-Arten	Melsca
Pestwurz-Arten	Petasites
Pestwurz, Alpen-	Petasites paradoxus
Pestwurz, Filzige	Petasites spurius
Pestwurz, Rote	Petasites hybridus
Pestwurz, Weiße	Petasites albus
Petersilie, Garten-	Petroselinurn crispum
Pfaffenhütchen, Gewöhnliches	Euonymus europaea
Pfeifengras-Arten	Molinia
Pfeilkraut-Arten	Sagittaria
Pfeilkraut, Breitblättriges	Sagittaria latifolia
Pfeilkraut, Gewöhnliches	Sagittaria sagittifolia
Pfeilkresse-Arten	Cardaria
Pfeilkresse	Cardaria draba
Pfennigkraut	Lysimachia nummularia
Pflaume	Prunus domestica
Pfriemengras-Arten	Stipa
Pfriemenkresse-Arten	Subularia
Pfriemenkresse	Subularia aquatica
Pimpernuss, Gemeine	Staphylea pinnata
Pimpinella-Arten	Pimpinella
Pippau, Grüner	Crepis capillaris
Pippau, Löwenzahnblättriger	Crepis vesicaria
Pippau, Wiesen-	Crepis biennis
Platterbsen-Arten	Lathyrus
Platterbse, Berg-	Lathyrus linifolius
Platterbse, Breitblättrige	Lathyrus latifolius
Platterbse, Faden-	Lathyrus bauhini
Platterbse, Frühlings-	Lathyrus vernus
Platterbse, Knollen-	Lathyrus tuberosus
Platterbse, Ranken-	Lathyrus aphaca
Platterbse, Saat-	Lathyrus sativus
Platterbse, Schwarzwerdende	Lathyrus niger
Platterbse, Strand-	Lathyrus maritimus
Platterbse, Sumpf-	Lathyrus palustru
Platterbse, Ungarische	Lathyruspannonicus
Platterbse, Verschiedenblättrige	Lathyrus heterophyllus
Platterbse, Wiesen-	Lathyrus pratensis
Platterbse, Wilde	Lathyrus sylvestris
Platterbse, Wohlriechende	Lathyrus odoratus
Portulak, Gemüse-	Portulaca oleracea
Preiselbeere	Vaccinium vitis-idaea
Primel-Arten	Primula
Primel, Kissen-	Primula vulgaris
Primel, Klebrige	Primula glutinosa
Primel, Mehl-	Primula farinosa
Primel, Ostalpen-	Primula clusiana
Primel, Zwerg-	Primula minima
Prunus-Arten	Prunus
Pusteblumen-Arten	Taraxacum
Quecke-Arten	Elymus
Quecke, Kriechende	Elymus repens
Quendel-Arten	Thymus
Quellbinse-Arten	Blysmus
Queller-Arten	Salicornia
Queller, Gemeiner	Salicornia europaea (Artengruppe)
Quellgras-Arten	Catabrosa
Quellkraut, Bach-	Montia jontana
Quitten-Arten	Cydonia
Quitte, Echte	Cydonia oblonga
Ragwurz, Bienen-	Ophrys apifera
Ragwurz, Fliegen-	Ophrys insectijera
Ragwurz, Hummel-	Ophrys holoserica
Ragwurz, Spinnen-	Ophrys sphegodes (Artengruppe)
Rainfarn	Tanacetum vulgare
Rainkohl	Lapsana communis
Rapistrum-Arten	Rapistrum

Raps	Brassica napus
Rapsdotter, Runzeliger	Rapistrum rugosum
Rapunzel	Valerianella locusta
Rasenbinse-Arten	Trichophorum
Rauschbeere	Vaccinium uliginosum
Rauke-Arten	Sisymbrium
Rauke, Glanz-	Sisymbrium irio
Rauke, Loesels	Sisymbrium loeselii
Rauke, Niedrige	Sisymbrium supinum
Rauke, Osterreichische	Sisymbrium austriacum
Rauke, Steife	Sisymbrium strictissimum
Rauke, Ungarische	Sisymbrium altissimum
Rauke, Weg-	Sisymbrium officinale
Rauke, Wolga-	Sisymbrium volgense
Raute, Garten-	Ruta graveolens
Raygras-Arten	Lolium
Raygras, Französisches	Arrhenatherum elatius
Reben-Arten	Vitis
Rebe, Wein-	Vitis vinifera
Reiherschnabel, Gewöhnlicher	Erodium cicutarium (Artengruppe)
Reisquecke-Arten	Leersia
Reitgras-Arten	Calamagrostis
Reseda-Arten	Reseda
Resede, Färber-	Reseda luteola
Resede, Garten-	Reseda odorata
Resede, Gelbe	Reseda lutea
Rettich-Arten	Raphanus
Ribes-Arten	Ribes
Ried	Phragmites australis
Riesensüßgras	Glyceria maxima
Ringelblumen-Arten	Calendula
Ringelblume, Acker-	Calendula arvensis
Rippenfarn	Blechnum spicant
Rippensame	Pleurospermum austriacum
Rispenfarn, Gewöhnlicher	Osmunda regalis
Rispengras-Arten	Poa
Rispenhirse-Arten	Panicum
Rittersporn, Acker-	Consolida regalis
Robinie	Robinia pseudoacacia
Roggen-Arten	Secale
Rohr-Arten	Phragmites
Rohrkolben-Arten	Typha
Rohrkolben, Breitblättriger	Typha latifolia
Rohrkolben, Grauer	Typ ha shuttleworthü
Rohrkolben, Schmalblättriger	Typha angustifolia
Rohrkolben, Zwerg-	Typ ha minima
Rosen-Arten	Rosa
Rose, Alpen-Hecken-	Rosa pendulina
Rose, Apfel-	Rosa villosa
Rose, Apfel-	Rosa rugosa
Rose, Berg-	Rosa pendulina
Rose, Bibernell-	Rosa spinosissima
Rose, Blaugrüne	Rosa dumalis
Rose, Doldentraubige	Rosa coryrnbijera
Rose, Duftarme	Rosa inodora
Rose, Dünen-	Rosa spinosissima
Rose, Essig-	Rosa gallica
Rose, Feld-	Rosa arvensis
Rose, Feld-	Rosa agrestis
Rose, Filz-	Rosa tomentosa
Rose, Gallische	Rosa gallica
Rose, Griffel-	Rosa stylosa
Rose, Hecht-	Rosa glauca
Rose, Hunds-	Rosa canina
Rose, Kartoffel-	Rosa rugosa
Rose, Keilblättrige	Rosa elliptica
Rose, Kleinblütige	Rosa micrantha
Rose, Leder-	Rosa caesia
Rose, Rauhblättrige	Rosajundzillii
Rose, Rotblättrige	Rosa glauca
Rose, Sammet-	Rosa sheradii
Rose, Schottische Zaun-	Rosa rubiginosa
Rose, Stumpfblättrige	Rosa tomentella
Rose, Tannen-	Rosa abietina
Rose, Weiche	Rosa mollis
Rose, Wein-	Rosa rubiginosa
Rose, Zimt-	Rosa majalis
Rosenpappel	Malva alcea
Rosenwurz	Rhodiola rosea
Rosskastanie, Balkan-	Aesculus hippocastanum

Rosskastanie, Gemeine	Aesculus hippocastanum
Rosskümmel	Laser trilobum
Rottanne	Picea abies
Rübe, Herbst-	Brassica rapa
Rübe, Weiße	Brassica rapa
Rübe, Wilde	Beta vulgaris
Ruchgras-Arten	Anthoxanthum
Ruchgras	Anthoxanthum odoratum (Artengruppe)
Rühr-mich-nicht-an	Impatiens noli-tangere
Rudheckie, Schlitzblättrige	Rudbeckia laciniata
Rüster, Weiß-	Ulmusglabra
Rüster-Arten	Ulmus
Sachalinenknöterich	Fallopia sachalinensis
Salat, Spanischer	Atriplex hortensis
Salbei-Arten	Salvia
Salbei, Garten-	Salvia officinalis
Salbei, Klebriger	Salvia glutinosa
Salbei, Muskateller-	Salvia sclarea
Salbei, Quirlblütiger	Salvia verticillata
Salbei, Steppen-	Salvia nemorosa
Salbei, Wiesen-	Salvia pratensis
Salomonssiegel	Polygonatum odoratum
Salzbunge	Samolus valerandi
Salzkraut, Kali-	Salsola kali (Artengruppe)
Salzkresse-Arten	Hymenolobus
Salzkresse, Niederliegende	Hymenolobus procumbens
Salzmiere	Honkenya peploides
Salzschwaden-Arten	Puccinellia
Salztäschel-Arten	Hymenolobus
Salztäschel	Hymenolobus procumbens
Sanddorn	Hippophae rhamnoides
Sandglöckchen, Ausdauerndes	Jasione laevis
Sandglöckchen, Berg-	Jasione montana
Sandkraut, Quendel-	Arenaria serpyllifolia (Artengruppe)
Sandkresse	Cardaminopsis arenosa
Sandrapunzel, Ausdauernde	Jasione laevis
Sandrapunzel, Berg-	Jasione montana
Sauerampfer, Berg-	Rumex arifolius
Sauerampfer, Kleiner	Rumex acetosella
Sauerampfer, Schild-	Rumex scutatus
Sauerampfer, Straußblütiger	Rumex thyrsiflorus
Sauerampfer, Wiesen-	Rumex acetosa
Sauerdorn	Berberis vulgaris
Sauerkirsche	Prunus cerasus (Artengruppe)
Sauerklee-Arten	Oxalis
Sauerklee, Aufrechter	Oxalis stricta
Sauerklee, Dillens	Oxalis dillenii
Sauerklee, Hornfrüchtiger	Oxalis corniculata
Sauerklee, Wald-	Oxalis acetosella
Säuerling	Oxyria digyna
Schabenkraut	Verbascum blattaria
Schachtelhalm, Acker-	Equisetum arvense
Schachtelhalm, Sumpf-	Equisetum palustre
Schachtelhalm, Teich-	Equisetum fluviatile
Schachtelhalm, Winter-	Equisetum hyemale
Schafgarbe, Gemeine	Achillea millefolium (Artengruppe)
Schafgarbe, Schwarze	Achillea atrata
Schafgarbe, Schwarzrandige	Achillea atrata
Schafgarbe, Sumpf-	Achillea ptarmica (Artengruppe)
Schafgarbe, Ungarische	Achillea pannonica
Schafgarbe, Ungarische Wiesen-,	Achillea pannonica
Schafgarbe, Wiesen-	Achillea millefolium (Artengruppe)
Scharbockskraut	Ranunculus ficaria
Schaumkraut-Arten	Cardamine
Schaumkraut, Alpen-	Cardamine alpina
Schaumkraut, Bitteres	Cardamine amara
Schaumkraut, Kleeblättriges	Cardamine trifolia
Schaumkraut, Kleinblütiges	Cardamine parvijlora
Schaumkraut, Resedenblättriges	Cardamine resedifolia
Schaumkraut, Spring-	Cardamine impatiens
Schaumkraut, Vielstengeliges	Cardamine hirsuta
Schaumkraut, Wald-	Cardamine flexuosa
Schaumkraut, Wiesen-	Cardamine pratensis
Schaumkraut, Zwiebeltragendes	Cardamine bulbifera
Schaumkresse-Arten	Cardaminopsis
Schaumkresse, Felsen-	Cardaminopsis petraea
Schaumkresse, Sand-	Cardaminopsis arenosa
Schaumkresse, Wiesen-	Cardaminopsis halleri
Scheinakazie, Gewöhnliche	Robinia pseudoacacia
Scheinerdbeere, Indische	Duchesnea indica

Schellenblume, Lilienblättrige	Adenophora liiifolia
Schellenblume, Sibirische	Adenophora liliifolia
Schildfarn-Arten	Polystichum
Schildfarn, Borstiger	Polystichum setiferum
Schildfarn, Gelappter	Polystichum aculeatum
Schildfarn, Lanzen-	Polystichum lonchitis
Schildfarn, Zarter	Polystichum braunii
Schilf-Arten	Phragmites
Schilf, Gewöhnliches	Phragmites australis
Schillergras-Arten	Koeleria
Schillergras, Zierliches	Koeleria macrantha
Schlafmützchen	Eschscholzia californica
Schlangenwurz	Calla palustris
Schlehe	Prunus spinosa (Artengruppe)
Schleifenblumen-Arten	Iberis
Schleifenblume, Bittere	Iberis amara
Schleifenblume, Mittlere	Iberis linifolia
Schlickgras-Arten	Spartina
Schlüsselblumen-Arten	Primula
Schlüsselblume, Clusius'	Primula clusiana
Schlüsselblume, Drüsige	Primula hirsuta
Schlüsselblume, Echte	Primula veris
Schlüsselblume, Glanzblättrige	Primula integriJolia
Schlüsselblume, Hohe	Primula elatior
Schlüsselblume, Klebrige	Primula glutinosa
Schlüsselblume, Stengellose	Primula vulgaris
Schlüsselblume, Zwerg-	Primula anfmnia
Schmalwand-Arten	Arabidopsis
Schmalwand, Acker-	Arabidopsis thaliana
Schmalwand, Schwedische	Arabidopsis suecica
Schmerbirne	Sorbus domestica
Schmerwurz	Tamus communis
Schmielen-Arten	Deschampsia
Schmielenhafer-Arten	Aira, Ventenata
Schnabelbinse-Arten	Rhynchospora
Schnabelried-Arten	Rhynchospora
Schnabelsenf	Coincya monensis
Schneckenklee-Arten	Medicago
Schneckenklee,Arabischer	Medicago arabica
Schneckenklee, Hopfen-	Medicago lupulina
Schneckenklee, Zwerg-	Medicago minima
Schneeball, Gemeiner	Viburnum opulus
Schneeheide	Erica carnea
Schneide-Arten	Cladium
Schneidried-Arten	Cladium
Schnittlauch	Allium schoenoprasum
Schöterich, Acker-	Erysimum cheiranthoides
Schuppensegge-Arten	Kobresia
Schuppensimse	Isolepis
Schwaden, Flutender	Glyceria fluitans (Artengruppe)
Schwaden, Wasser-	Glyceria maxima
Schwanenblume	Butomus umbellatus
Schwarzdorn	Prunus spinosa (Artengruppe)
Schwarzkümmel, Acker-	Nigella arvensis
Schwarzsenf	Brassica nigra
Schwarzwurzel-Arten	Scorzonera
Schwarzwurzel, Garten-	Scorzonera hispanica
Schwarzwurzel, Kleinblütige	Scorzonera parviflora
Schwarzwurzel, Niedrige	Scorzonera humilis
Schwarzwurzel, Osterreichische	Scorzonera austriaca
Schwarzwurzel, Rote	Scorzonera purpurea
Schwertlilie, Deutsche	Irisgernianica
Schwertlilie, Sibirische	Iris sibirica
Schwertlilie, Sumpf-	Iris pseudacorus
Schwimmknöterich	Persicaria amphibia
Schwingel-Arten	Festuca
Schwingelschilf-Arten	Scolochloa
Sedum-Arten	Sedum
Sedum, Teppich-	Sedum spurium
Seebinse	Schoenoplectus lacustris (Artengruppe)
Seegras	Zostera marina
Seekanne	Nymphoides peltata
Seerosen-Arten	Nymphaea
Seerose, Weiße	Nymphaea alba
Segge-Arten	Carex
Segge, Wasser-	Carex aquatilis
Seidenpflanze	Asclepias syriaca
Sellerie, Echter	Apium graveolens
Sellerie, Knotenblütiger	Apium nodifloruni
Senf-Arten	Sinapis

Senf, Acker-	Sinapis arvensis
Senf, Schwarzer	Brassica nigra
Senf, Weißer	Sinapis alba
Serradella	Ornithopus sativus
Setaria-Arten	Setaria
Sigmarswurz	Malva alcea
Silau, Wiesen-	Silaum silaus
Silberblatt, Garten -	Lunaria annua
Silberblatt, Wildes	Lunaria rediviva
Silberdistel	Carlina acaulis
Silbergras-Arten	Corynephorus
Silberkraut-Arten	Lobularia
Silberkraut	Lobularia maritima
Silberwurz	Dryas octopetala
Simse-Arten	Scirpus
Skabiose, Glänzende	Scabiosa lucida
Skabiose, Trauben-	Scabiosa columbaria
Sode, Strand-	Suaeda maritima
Sommerheide	Calluna vulgaris
Sonnenblume, Gewöhnliche	Helianthus annuus
Sonnenhut, Schlitzblättriger	Rudbeckia laciniata
Sonnenröschen, Alpen-	Helianthemumalpestre
Sophienkraut-Arten	Descurainia
Spargel, Gemüse-	Asparagus officinalis
Spargelbohne	Tetragonolobus maritimus
Spargelerbse, Gelbe	Tetragonolobus maritimus
Spark, Acker-	Spergula arvensis
Spätwucherblume	Leucanthemella serotina
Spearmint	Mentha spicata (Artengruppe)
Speierling	Sorbus domestica
Sperbe	Sorbus domestica
Spergel-Acker	Spergula arvensis
Spierstrauch, Bastard-	Spiraea billardii
Spinat, Englischer	Rumex patientia
Spindelstrauch, Europäischer	Euonymus europaea
Spitzorchis	Anacamptis pyraniidalis
Spornbaldrian	Centranthus ruber
Spornblume, Rote	Centranthus ruber
Springkraut, Echtes	Impatiens noli-tangere
Springkraut, Indisches	Impatiensglandulifera
Springkraut, Kleinblütiges	lmpatiens parviflora
Spurte, Dolden-	Holosteum umbellatum
Stachelbeere	Ribes uva-crispa
Stechginster	Ulex europaeus
Stechhülse	Ilex aquifolium
Stechpalme	Ilex aquifolium
Steifgras-Arten	Catapodium
Steinbeere	Rubus saxatilis
Steinbrech, Dreifinger-	Saxifraga tridactylites
Steinbrech, Knöllchen-	Saxifraga granulata
Steinklee-Arten	Melilotus
Steinklee, Echter	Melilotus officinalis
Steinklee, Gezähnter	Melilotus dentatus
Steinklee, Hoher	Melilotus altissimus
Steinklee, Kleinblütiger	Melilotus indicus
Steinklee, Weißer	Melilotus albus
Steinkraut-Arten	Alyssum
Steinkraut, Berg-	Alyssum montanuni
Steinkraut, Kelch-	Alyssum alyssoides
Steinkresse-Arten	Hornungia
Steinkresse	Hornungia petraca
Steinquendel, Acker-	Acinos arvensis
Steinquendel, Alpen-	Acinosalpinus
Steinsame, Echter	Lithospermurn officinale
Steinschmückel-Arten	Petrocallis
Steinschmückel	Petrocallis pyrenaica
Steintäschel-Arten	Aethionema
Steintäschel, Felsen-	Aethionema saxatile
Steinweichsel	Prunus mahaleb
Sternmieren-Arten	Stellaria
Sternmiere, Dickblättrige	Stellaria crassifolia
Sternmiere, Gras-	Stellaria graminea
Sternmiere, Große	Stellaria holostea
Sternmiere, Langblättrige	Stellaria longifolia
Sternmiere, Quell-	Stellaria alsine
Sternmiere, Sumpf-	Stellaria palustris
Sternmiere, Vogel-	Stellaria media (Artengruppe)
Sternmiere, Wald-	Stellaria nemorum
Stern-von-Bethlehem	Ornithogalum umbellatum
Stiefmütterchen, Galmei-	Viola calaminaria

Stiefmütterchen, Langsporniges	Viola calcarata
Stiefmütterchen, Sand-	Viola tricolor
Stiefmütterchen, Wildes	Viola tricolor
Stinksalat	Aposeris foetida
Stockmalve-Arten	Althaea
Stockrose	Althaea rosea
Storchenschnabel, Kleiner	Geranium pusillum
Storchenschnabel, Wald-	Geranium sylvaticum
Storchenschnabel, Weicher	Geranium molle
Storchenschnabel, Wiesen-	Geranium pratense
Stranddistel	Eryngium maritimum
Strandflieder, Gewöhnlicher	Limonium vulgare
Strandhafer-Arten	Ammophila
Strandhafer, Gewöhnlicher	Ammophila arenaria
Strandnelke	Limonium vulgare
Strandsimse	Bolboschoenus maritimus
Strauchpappel, Thüringer	Lavatera thuringiaca
Straußblütenwucherblume	Tanacetum corymbosum
Straußfarn	Matteuccia struthiopteris
Straußgras-Arten	Agrostis
Straußgras, Weißes	Agrostis stolonifera (Artengruppe)
Streifenfarn, Mauer-	Asplenium ruta-muraria
Sumach, Kolben-	Rhus hirta
Sumpfbinse-Arten	Eleocharis
Sumpfblutauge	Potentilla palustris
Sumpfdotterblume	Caltha palustris
Sumpffarn	Thelypteris palustris
Sumpfkresse-Arten	Rorippa
Sumpfkresse, Gewöhnliche	Rorippa palustris
Sumpfkresse, Österreichische	Rorippa austriaca
Sumpfkresse, Pyrenäen-	Ran ppa pyrenaica
Sumpfkresse, Wasser-	Rorippa amphibia
Sumpfkresse, Wilde	Rorippa sylvestris
Sumpfkresse, Zweischneidige	Rorippa anceps
Süßdolde	Myrrhis odorata
Süßholz	Glycyrrhiza glabra
Süß-Kirsche	Prunus avium
Süßklee	Hedysarum hedysaroides
Taglilien-Arten	Hemerocallis
Taglilie, Gelbe	Hemerocallis lilioasphodelus
Taglilie, Gelbrote	Hemerocallis fulva
Tannen-Arten	Abies
Tanne, Edel-	Abies alba
Tanne, Weiß-	Abies alba
Tannenwedel	Hippuris vulgaris
Taubenkropf	Cuccubalus baccifer
Taubnessel-Arten	Lamium
Taubnessel, Gefleckte	Latnium maculatum
Taubnessel, Großblütige	Lamium orvala
Taubnessel, Rote	Lamium purpureum
Taubnessel, Stengelumfassende	Lamium amplexicaule
Taubnessel, Weiße	Lamium album
Tauchsimse	Isolepis
Tausendblatt,Ahrenblütiges	Myriophyllum spicatum
Tausendblatt, Quirliges	Myriophyllum verticillatum
Tausendgüldenkraut-Arten	Centaurium
Tausendgüldenkraut, Echtes	Centaurium erythraea
Tausendgüldenkraut, Kleines	Centauriur pulchellum
Tausendgüldenkraut, Strand-	Centauriutn littorale
Teffgras-Arten	Eragrostis
Teichbinse-Arten	Schoenoplectus
Teichlinse	Spirodela polyrhiza
Teichrosen-Arten	Nuphar
Teichrose, Gelbe	Nuphar lutea
Teichrose, Kleine	Nuphar pumila
Teichsimse, Gewöhnliche	Schoenoplectus lacustris (Artengruppe)
Teufelsabbiss, Gewöhnlicher	Succisa pratensis
Teufelskrallen-Arten	Phyteuma
Teufelskralle, Ährige	Phyteuma spicatum
Teufelskralle,Armblütige	Phyteumaglobulariifolium
Teufelskralle, Halbkugelige	Phyteuma hemisphaericum
Teufelskralle, Hallers	Phyteuma ovatum
Teufelskralle, Kugel-	Phyteuma orbiculare (Artengruppe)
Teufelskralle, Schwarze	Phyteuma nigrum
Teufelskralle, Ziestblättrige	Phyteuma betonicifolium
Thymian-Arten	Thymus
Thymian, Echter	Thymus vulgaris
Thymian, Feld-	Thymus pulegioides (Artengruppe)
Thymian, Frühblühender	Thymus praecox (Artengruppe)
Thymian, Langstengliger	Thymuslongicaulis

Thymian, Österreichischer	Thymus oenipontanus
Thymian, Sand-	Thymus serpyllum (Artengruppe)
Thymian, Steppen-	Thymus pannonicus
Tomate	Lycopersicon esculentum
Topinambur	Helianthus tuberosus
Tormentill	Potentilla erecta
Tragani, Süßer	Astragalus glycyphyllos
Tragopogon-Arten	Tragopogon
Traubenhafer-Arten	Danthonia
Traubenhyazinthe, Schopfige	Muscari comosum
Traubenhyazinthe, Ubersehene	Muscari neglectum
Traubenkirsche, Gewöhnliche	Prunuspadus
Traubenkirsche, Spätblühende	Prunus serotina
Trespen-Arten	Bromus
Trespe, Blattähren-	Bromus carinatus
Trespe, Roggen-	Bromus secalinus (Artengruppe)
Trifolium-Arten	Trifoliuni
Tripmadam	Seiluni rupestre (Artengruppe)
Tulpen-Arten	Tulipa
Tulpe, Wilde	Tulipa sylvestris
Tüpfelfarn, Gewöhnlicher	Polypodium vulgare (Artengruppe)
Turmkraut	Ara bis glabra
Ulmen-Arten	Ulmus
Ulme, Feld-	Ulmus ininor
Ulme, Berg-	Ulmus glabra
Ulme, Flatter-	Ulmus laevis
Vaccinium-Arten	Vaccinium
Veilchen, Bastard-Wald-	Viola x bavarica
Veilchen, Duft-	Viola odorata
Veilchen, Gräben-	Viola persicifolia
Veilchen, Hain-	Viola riviniana
Veilchen, Hohes	Viola elatior
Veilchen, Hügel-	Viola collina
Veilchen, Hunds-	Viola canina (Artengruppe)
Veilchen, Moor-	Viola uliginosa
Veilchen, Rauhhaariges	Viola hirta
Veilchen, Sand-	Viola rupestris
Veilchen, Steppen-	Viola ambigua
Veilchen, Sumpf-	Violapalustris
Veilchen, Torf-	Viola epipsila
Veilchen, Wald-	Viola reichenbachiana
Veilchen, Weißes	Viola alba
Veilchen, Wunder-	Viola mirabilis
Veilchen, Zweiblütiges	Viola biflora
Venuskamm	Scandix pecten-veneris
Verbene, Heil-	Verbena offirinalis
Vergißmeinnicht-Arten	Myosotis
Vergißmeinnicht, Acker-	Myosotis arvensis
Vergißmeinnicht, Buntes	Myosotis discolor
Vergißmeinnicht, Hügel-	Myosotis ramosissima
Vergißmeinnicht, Lockerblütiges	Myosotis sparsiflora
Vergißmeinnicht, Sand-	Myosotu stricta
Vergißmeinnicht, Schlaffes	Myosotis scorpioides (Artengruppe)
Vergißmeinnicht, Wald-	Myosotis sylvattca (Artengruppe)
Viola-Arten	Viola
Vogelbeerbaum	Sorbus aucuparia
Vogelfuß-Arten	Ornithopus
Vogelfuß, Großer	Ornithopus sativus
Vogelfuß, Kleiner	Ornithopus perpusillus
Vogelkirsche	Prunus avium
Vogelknöterich, Acker-	Polygodum aviculare (Artengruppe)
Vogelmiere	Stellaria media (Artengruppe)
Wacholder, Gemeiner	Juniperus communis
Waid, Färber-	Isatis tinctoria
Waldgersten-Arten	Hordelymus
Waldhasel	Corylus avellana
Waldhyazinthe, Weiße	Platanthera bifolia
Wasserkresse	Nasturtium officinale (Artengruppe)
Waldmeister	Galium odoratum
Waldreben-Arten	Clematis
Waldrebe, Alpen-	Clematis alpina
Waldrebe, Aufrechte	Clematis recta
Waldrebe, Gewöhnliche	Clematis vitalba
Waldsauerklee	Oxalis acetosella
Walnuss	Juglans regia
Wasserdarm	Stellaria aquatica
Wasserlinsen-Arten	Lemna
Wasserlinse, Bucklige	Letnna gibba
Wasserlinse, Dreifurchige	Lemna triscula
Wasserlinse, Kleine	Lemna minor

Wasserlinse, Kleinste	Letnna minuta
Wasserlinse, Rote	Lenina turionifera
Wassernuss	Trapa natans
Wasserpfeffer	Persicaria hydropiper
Wasserschraube	Vallisneria spiralis
Wasserschwaden	Glyceria maxima
Wau, Färber-	Reseda luteola
Wau, Gelber	Reseda lutea
Wegerich-Arten	Plantago
Wegerich, Berg-	Plantago atrata
Wegerich, Breit-	Plantago major
Wegerich, Krähenfuß-	Plantago coronopus
Wegerich, Mittlerer	Plantago media
Wegerich, Spitz-	Plantago lanceolata
Wegerich, Strand-	Plantago maritima (Artengruppe)
Wegerich, Strauch-	Plantago sempervirens
Wegrauke	Sisymbrium officinale
Wegwarte	Cichorium intybus
Wermut, Meer-	Artemisia maritima
Weichsel	Prunus cerasus (Artengruppe)
Weichsel, Stein-	Prunus mahaleb
Weiden-Arten	Salix
Weide, Großblättrige	Salix appendiculata
Weide, Schlucht-	Salix appendiculata
Weide, Silber-	Salix alba
Weide, Weiß-	Salix alba
Weidelgras-Arten	Lolium
Weidelgras, Ausdauerndes	Lolium perenne
Weidenröschen-Arten	Epilobium
Weidenröschen, Berg-	Epilobium montanum
Weidenröschen, Drüsiges	Epilobium ciliatum
Weidenröschen, Dunkelgrünes	Epilobium obscurum
Weidenröschen, Durieus	Epilobium duriaei
Weidenröschen, Fleischers	Epilobium fleischeri
Weidenröschen, Gauchheilblättriges	Epilobium anagallidifolium
Weidenröschen, Hügel-	Epilobium collinum
Weidenröschen, Kleinblütiges	Epilobium parviflorum
Weidenröschen, Lanzettblättriges	Epilobium lanceolatum
Weidenröschen, Mierenblättriges	Epilobium alsinifolium
Weidenröschen, Nickendes	Epilobium nutans
Weidenröschen, Quirlblättriges	Epilobium alpestre
Weidenröschen, Rauhhaariges	Epilobium hirsutum
Weidenröschen, Rosarotes	Epilobium roseum
Weidenröschen, Schmalblattriges	Epilobium angustifolium
Weidenröschen, Sumpf-	Epilobium palustre
Weidenröschen, Vierkantiges	Epilobium tetragonum (Artengruppe)
Weiderich, Blut-	Lythrunr salicaria
Wein, Wilder	Parthenocissus inserta
Weinrebe, Echte	Vitis vinifera
Weinreben-Arten	Vitis
Weinstock, Echer	Vitis vinifera
Weißbuche	Carpinus betulus
Weißdorn-Arten	Crataegus
Weißdorn, Eingriffliger	Crataegus monogyna
Weißdorn, Großkelchiger	Crataegus rhipidophylla
Weißdorn, Zweigriffliger	Crataegus laevigata
Weißwurz, Quirlblättrige	Polygonatum verticillatum
Weißwurz, Vielblütige	Polygonatum multiflorum
Weißwurz, Wohlriechende	Polygonatum odoratum
Weizen-Arten	Triticum
Wermut, Echter	Artemisia absinthium
Wicke, Behaarte	Vicia hirsuta
Wicke, Erbsen-	Vicia pisiformis
Wicke, Maus-	Vicia johannis
Wicke, Saat-	Vicia sativa (Artengruppe)
Wicke, Viersamige	Vicia tetrasperma (Artengruppe)
Wicke, Vogel-	Vicia cracca (Artengruppe)
Wicke, Zaun-	Vicia sepium
Wicke, Zierliche	Vicia tenuissima
Wiesenehrenpreis, Hoher	Pseudolysimachion longifolium
Wiesenknopf-Arten	Sanguisorba
Wiesenknopf, Großer	Sanguisorba officinalis
Wiesenknopf, Kleiner	Sanguisorba minor
Wiesenknöterich	Bistorta officinalis
Wiesenknöterich, Knöllchen-	Bistorta vivipara
Wiesenmareerite	teucanthemumvulnare(Artenvrunne)
Wiesenraute, Gelbe	Thalictrum flavum
Wiesensilge	Silaum silaus
Winde, Acker-	Convolvulus arvensis
Windhalm-Arten	Apera

Winterbeere	Llex aquifolium
Wintergrün-Arten	Pyrola
Wintergrün, Grünliches	Pyrola chlorantha
Wintergrün, Kleines	Pyrola minor
Wintergrün, Mittleres	Pyrola media
Wintergrün, Rundblättriges	Pyrola rotundifolia
Winterlieb	Chimaphila umbellata
Winterpostelein	Claytonia perfoliata
Wirbeldost	Clinopodium vulgare
Witwenblume	Scabiosa lucida
Witwenblume, Wiesen-	Knautia arvensis (Artengruppe)
Wohlverleih, Berg-	Arnica montana
Wolfsauge, Gewöhnliches	Anchusaofficinalis
Wolfsbohne-Arten	Lupinus
Wolfstrapp, Gemeiner	Lycopus europaeus
Wolfstrapp, Hoher	Lycopus exaltatus
Wollblumen-Arten	Verbascum
Wollgras-Arten	Eriophorum
Wollgras, Schmalblättriges	Eriophorum angustifolium
Wollkraut-Arten	Verbascum
Wucherblume, Großblättrige	Tanacetum macrophyllum
Wucherblume, Saat-	Chrysanthemurn segetum
Wucherblume, Straußblütige	Tanacetum corymbosum
Wundklee, Echter	Anthyllis vulneraria
Wurmfarn, Männlicher	Dryopteris felix-mas (Artengruppe
Wurmlattich	Picris echioides
Ysop	Hyssopus officinalis
Zahnwurz, Fieder-	Cardamine heptaphylla
Zahnwurz, Finger-	Cardamine pentaphyllos
Zahnwurz, Quirlblättrige	Cardamine enneaphyllos
Zahnwurz, Zwiebel-	Cardamine brdbifera
Zartschötchen-Arten	Hymenolobus
Zaunrebe, Fünfblättrige	Parthenocissus inserta
Zaunrübe, Rotfrüchtige	Bryonia dioica
Zaunrübe, Schwarzfrüchtige	Bryonia alba
Zaunrübe, Weiße	Bryonia alba
Zaunwinde	Calystegia sepium (Artengruppe)
Zichorie	Cichorium intybus
Ziest, Heil-	Betonica officinalis
Ziest, Sumpf-	Stachys palustris
Ziest, Wald-	Stachys sylvatica
Zimbelkraut	Cymbalaria muralis
Zimbelkraut, Mauer-	Cymbalaria muralis
Zinnkraut	Equisetum arvense
Zittergras-Arten	Briza
Zuckerrübe	Beta vulgaris
Zweizahn, Dreiteiliger	Bidens tripartita
Zwenken-Arten	Brachypodium
Zwenke, Fieder-	Brachypodium pinnatum
Zwenke, Wald-	Brachypodium sylvaticum
Zwerggras-Arten	Mibora
Zwergmargerite	Leucanthemopsis alpina
Zwergmispel-Arten	Cotoneaster
Zwergmispel, Filzige	Cotoneaster tomentosus
Zwergmispel, Gewöhnliche	Cotoneaster integerrimus
Zwergwasserlinse	Wolffia arrhiza
Zwetsche, Zwetschge	Prunus domestica
Zwiebel-Arten	Allium
Zypergras, Braunes	Cyperusfuscus
Zypergras, Langes	Cyperus longus
Zypergras, Zwerg-	Cyperus michelianus